NE-WAZA

LE JUDO MODERNE AU SOL

Textes
E. COUZINIE
6e dan


Dessins
E. CRESPIN
6e dan



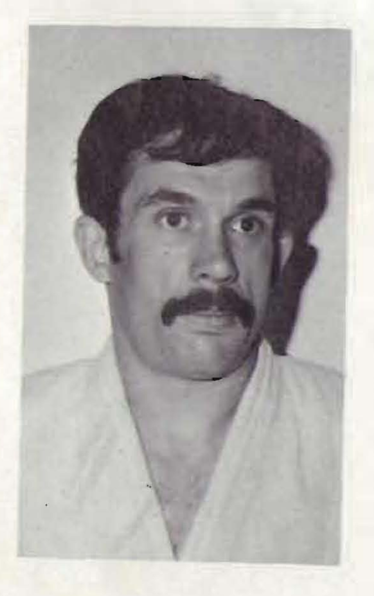
NE-WAZA

LE JUDO MODERNE AU SOL



E. COUZINIE
Ceinture Noire 6e Dan
Entraineur national du Bataillon de Joinville
Conseiller technique à l'Ecole Interarmées des Sports de Fontainebleau.

Arbitre international
Professeur diplômé d'état
Officier des Palmes Académiques
Officier du mérite sportif



E. CRESPIN
Ceinture Noire 6e Dan
Professeur diplômé d'état
Champion de France Espoirs 1961
Médaille de bronze à la Coupe d'Europe des Espoirs 1961.

Champion de France 2eDan 1962
Champion de France militaire 1964
Champion de France F.S.G.T. toutes catégories 1964
International 1965.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

L'évolution du judo moderne de compétition tend vers une prédominance du travail au sol. Les Japonais qui se heurtent dans le nage-waza à une résistance de plus en plus forte de la part des Européens, ont réagi les premiers. Aux diaboliques clés de bras des Soviétiques par exemple, ils ont répondu par une sorte de perfection dans les amenées au sol et le travail proprement dit de ne-waza. Et même l'imposant Yamashita, imbougeable debout, daigne descendre au sol pour y distiller son redoutable étranglement. Saïto, fort de ses cent cinquante et quelques kilos, sait parfaitement utiliser sa masse pour ensevelir ses adversaires. Quand aux poids légers, n'utilisent-ils pas à profusion les sutémis et les dégagements de jambes pour conclure de belle façon. Là où la victoire debout paraît plus qu'incertaine, c'est au sol que se joue l'enjeu suprême et l'on a vu aux derniers Championnats du Monde de Moscou en 1983 le Français Canu, étrangler proprement le vice-champion du Monde, le Japonais Nosé. Nul ne peut actuellement prétendre ignorer les secrets du ne-waza et ses modes, comme aujourd'hui les sankaku-jime ou les retournements « à la russe ».

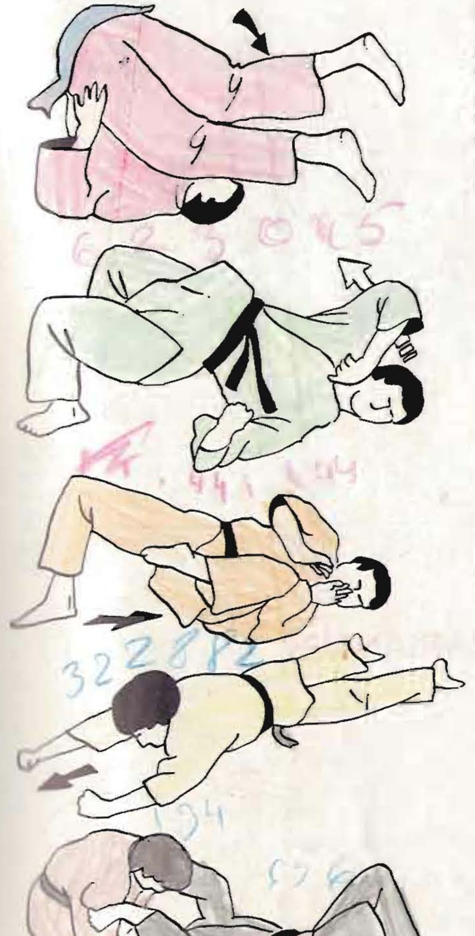
Aux techniques fondamentales de base s'est ajouté un engagement physique intense, dû à une plus grande mobilité dans les attaques et les entrées au sol. Le travail en ne-waza se présente actuellement sous une forme très dynamique et se dégage peu à peu de ces obscurs combats à terre qui faisaient bailler d'ennui le spectateur néophyte.

Le ne-waza se présente en trois parties : les katamé-waza ou techniques d'immobilisation, et leur corrollaire indispensable les entrées les shime-waza ou étranglements et les kansetsu-waza ou techniques de luxation. Ces trois domaines sont, bien sûr, étroitement imbriqués et le judoka de métier passera aisément de l'immobilisation à l'arm-lock ou de la tentative d'arm-lock à l'étranglement.

Nous nous sommes efforcés de présenter les techniques, des plus simples aux plus complexes. Mais ne négligez pas les premières leçons, bases indispensables pour la suite, ne passez pas immédiatement aux techniques qui vous paraissent les plus efficaces. Dès la ceinture blanche, le travail au sol doit être l'objet d'une étude constante à chaque leçon et, bien qu'ingrat, surtout au début, le ne-waza ne doit pas être un complément, mais une partie du judo aussi importante. Comme pour le nage-waza, travaillez un « spécial » dans chaque partie (uke à quatre pattes, uke à plat ventre, etc.) et pratiquez-le de nombreuses fois.

Cet ouvrage ne prédend pas être exaustif car le judo est en constante évolution, mais il vous donnera un acquis technique suffisant et nécessaire pour vous faire aimer le judo au sol. Cet amour du ne-waza vous donnera l'envie de vous perfectionner tout au long de votre vie de judoka. Nous l'espérons de tout cœur.

EDUCATIFS PREPARATOIRES AU NE-WAZA



ROULER EN ARRIERE

Les principes fondamentaux de sortie d'immobilisations sont simples. Sur le dos, roulez en arrière en lançant les deux jambes sur le côté, revenez en basculant en avant. Exemple : sortie de katagatame ou kuzure-kesa-gatame.

PONTER

L'un des exercices les plus importants dans le ne-waza. Pontez successivement sur une épaule puis sur l'autre.

GROUPER

Familièrement appelé « la langouste », cet exercice consiste à se grouper d'un côté puis de l'autre et à se déplacer ainsi d'un bout à l'autre du tapis.

RAMPER

Allongé sur le ventre, allongez les bras et tirez vers l'avant sans vous aidez des pieds.

REPOUSSER

Placez vous sur le dos, votre partenaire à genoux derrière vous. Placez vos mains, pouces à l'intérieur au creux de ses coudes et avancez sur le dos en poussant sur ses bras. Uke suit et avance en même temps que vous pour tenter de saisir votre ceinture.

Osae – Waza techniques de contrôle

LES CINQ IMMOBILISATIONS DE BASE

1 – Hon - Kesa - Gatame
(devant - costal - contrôle)

2 – Ushiro - Kesa - Gatame
(derrière à l'envers) - costal - contrôle)

3 – Yoko - Shiho - Gatame
(sur le côté - à genoux - contrôle)

4 – Tate - Shiho - Gatame
(dessus à genoux - contrôle)

5 – Kami - Shiho - Gatame
(derrière - à genoux - contrôle)

LES VARIANTES

1 – Kuzure - Kesa - Gatame
variante

2 – Kata - Gatame (contrôle par la tête et le bras)

3 – Makura - Kesa - Gatame (contrôle en oreiller)

4 – Kuzure - Yoko - Shiho - Gatame

5 – Kuzure - Tate - Shiho - Gatame

6 – Kuzure - Kami - Shiho - Gatame

Hon - Kesa - Gatame

C'est la première des immobilisations costales que l'on apprend dès la ceinture blanche. Etant placé sur le côté droit de votre partenaire pour l'osaekomi à droite, saisissez la tête de Uke de votre bras droit et placez son bras droit sous votre aisselle gauche en tenant fermement le Kimono de la main gauche. Ecartez les jambes au maximum et baissez la tête. La main droite peut tenir le col du Judogi de votre adversaire ou se placer à plat sur le tatami pour prévoir un éventuel retournement. Votre genou gauche est au sol et non levé, faute commune aux débutants. Pratiquer l'immobilisation également à gauche.



PREMIÈRE SORTIE

Saisissez la ceinture de votre adversaire dans le dos avec votre main libre. Pontez sur l'épaule et retournez votre adversaire de l'autre côté pour enchaîner. Collez votre tête au sol pour empêcher votre adversaire de dégager la main qui tient votre tête.
Le point important dans cette sortie est de bien soulever son partenaire en tirant vers le haut et de maintenir cette traction lors du retournement.



Il est absolument impossible de retourner son adversaire en tirant, de la main qui tient la ceinture, perpendiculairement à l'axe de votre propre corps. Pour sortir de façon plus aisée, vous pouvez d'abord tourner vers votre adversaire comme pour vous mettre à quatre pattes et tirer votre bras immobilisé sous l'aisselle, vers vous. Avec votre main, saisissez la ceinture de votre partenaire et, en vous aidant de l'avant-bras, faites levier sur la hanche de votre partenaire pour le retourner selon la méthode expliquée plus haut.



DEUXIEME SORTIE

En soulevant votre partenaire d'un coup sec vers le haut et vers l'avant, obligez-le à faire une faute, en l'occurence à placer le bras qui tient le vôtre, vers l'avant, la main au sol pour contrer votre poussée.



A peine a-t-il lâché votre bras que vous enlevez le vôtre et que vous vous mettez à quatre pattes en tournant vers lui. Glissez votre tête sous son aisselle et vous vous retrouvez à quatre pattes, derrière votre adversaire, pour la suite du combat.

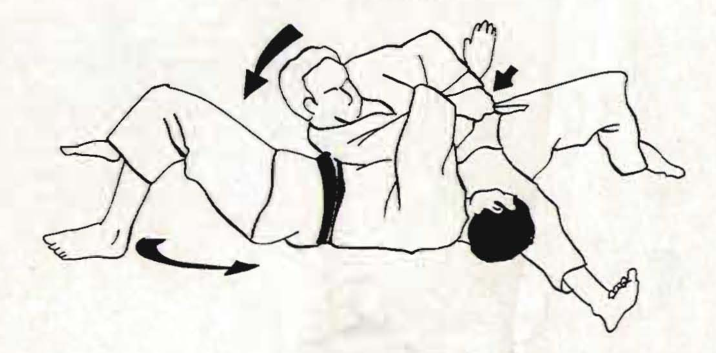
TROISIEME SORTIE

Si votre adversaire a une mauvaise position de jambes, vous pouvez tenter de lui crocheter la jambe arrière avec votre propre jambe. l'arbitrage actuel dit que le "Toketa" ne sera annoncé que lorsque l'immobilisé aura saisi la jambe de son adversaire de ses deux jambes croisées. La saisie avec une jambe n'est donc pas suffisante. Retournez alors votre adversaire.

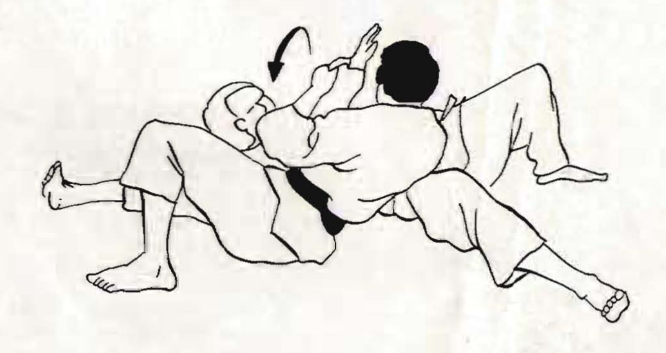
QUATRIEME SORTIE

Vous soulevez votre partenaire en pontant. Il tend le bras qui tient votre tête pour bloquer votre tentative. Saisissez le bout de la manche de ce bras avec votre main libre et dégagez votre tête en poussant ce bras vers l'avant. Ecartez votre corps de celui de votre adversaire et repoussez le vers l'arrière.

Poussez en arrière



Retournez l'adversaire



Contrôlez en Kesa-gatame.



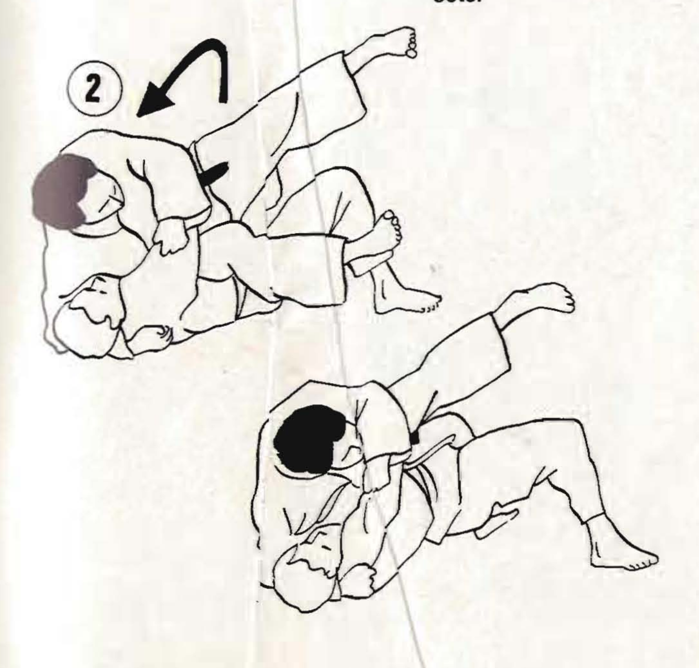
TRAVAIL ET ENCHAINEMENTS SUR KESA-GATAME

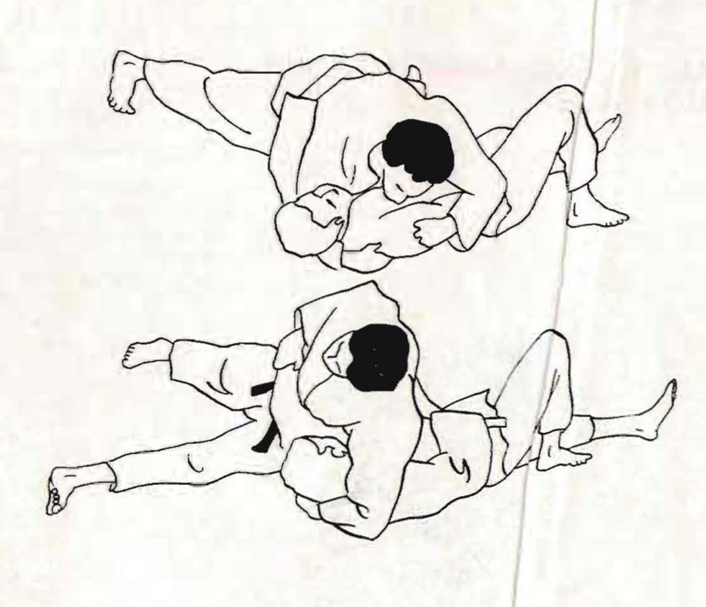
1 – Makura-kesa-gatame :

Lorsque vous sentez que votre adversaire va ponter pour se dégager, saisissez le creux de votre genou avec la main qui tient la tête de votre adversaire et tirez en arrière pour l,empêcher de ponter.



2 – Si votre adversaire se retourne, pivotez en l'air et reprenez le de l'autre côté.



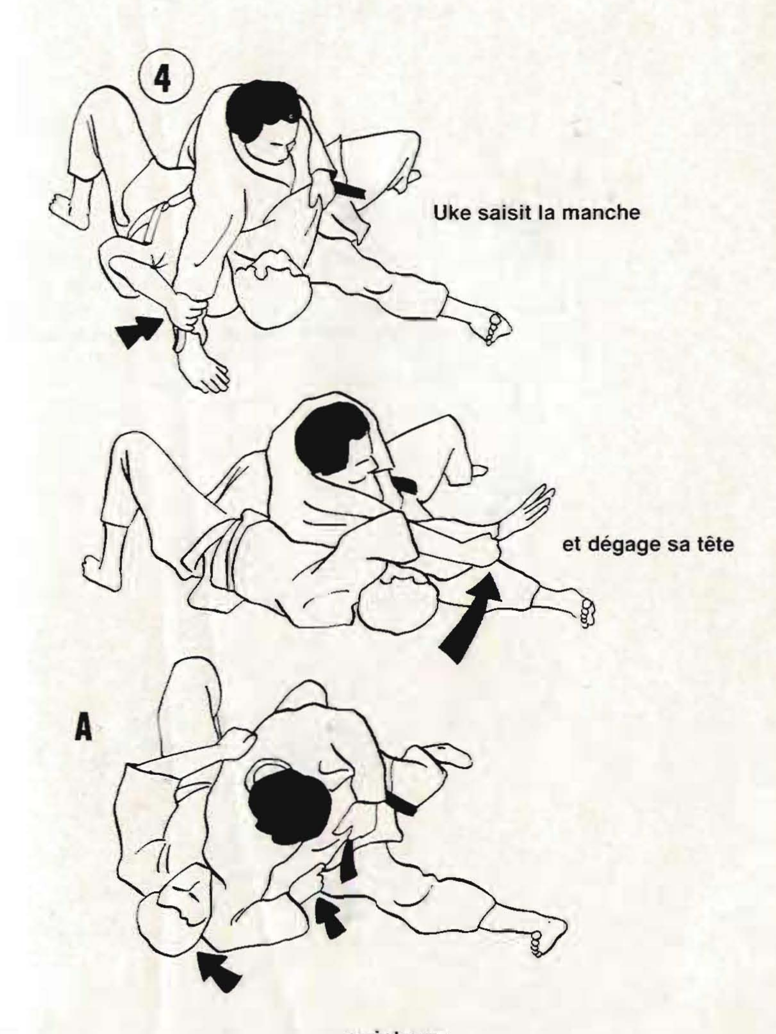


3 – Passez en kuzure-Yoko-Shiho-Gatame lorsque votre adversaire saisit votre ceinture.



4 – Si votre adversaire vous soulève et que vous résistez en tendant le bras et qu'il dégage sa tête, vous pouvez enchaîner de plusieurs façons :

a) Restez dans la position de Kesa-gatame en poussant du coude sur la tête de votre adversaire et en maintenant son bras de vos deux bras.



b) Saisissez votre ceinture par devant vous avec la main droite et bloquez ainsi le bras de votre adversaire au-dessus de son coude. Passez en position Ushiro-Kesa-Gatame. Bloquez votre autre bras le long du corps de votre adversaire.

Ne laissez pas le bras de Uke filer sous votre bras. Dans ce cas, saisissez le pantalon de votre adversaire à deux mains et maintenez le plaqué au sol avec votre flanc.





Si votre adversaire dégage le bras qui est pris sous votre bras, vous pouvez exécuter trois clefs de bras :

a) Tendez le bras que votre adversaire essaie de dégager et en le maintenant tendu avec la main, appuyer sur le poignet avec votre pied en vous servant du genou de l'autre jambe comme point d'appui. C'est une clé de bras en hyper-extension, Ude-Gatame.



b) Sentant venir la clé en hyper-extension, votre adversaire plie le bras vers le haut. En crochetant son bras avec le creux de votre genou, pratiquez la clé Ude-Garami.

C

c) Votre adversaire replie son bras vers le bas. Pivotez et passez en position Ushiro-Kesa-Gatame. En levant le genou qui est le plus près du corps, pratiquez Ude-Garami.



Yoko-Shiho-Gatame

A genoux sur le côté de votre partenaire, saisissez sa ceinture entre ses jambes, le plus bas possible sous sa fesse. De l'autre main, saisissez le col de votre partenaire autour de la tête et ramenez cette tête en la tirant vers votre cuisse.
Dans cette position, il faut que le bras droit de Uke soit en l'air et bloqué par votre genou.



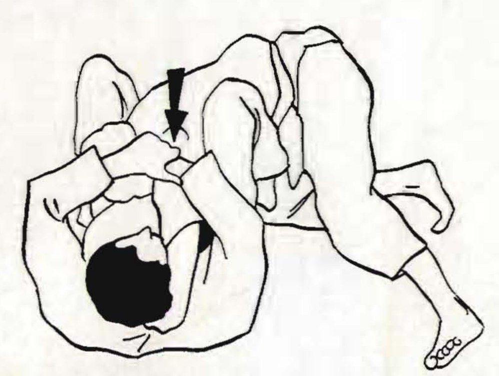
Ecartez donc les genoux au maximum, un contre la hanche de l'adversaire, l'autre pratiquement sous son épaule. Faites bien adhérer vos pieds au sol.

PREMIERE SORTIE

Pivotez vers votre adversaire et prenez sa ceinture à deux mains. Engagez votre coude à l'intérieur de sa hanche et en reculant le bassin, introduisez votre genou devant lui. Continuez à vous grouper, la cuisse toujours parallèle au sol et amenez votre adversaire au milieu de vos jambes. L'immobilisation est rompue. Vous pouvez alors contrattaquer (voir entrées).

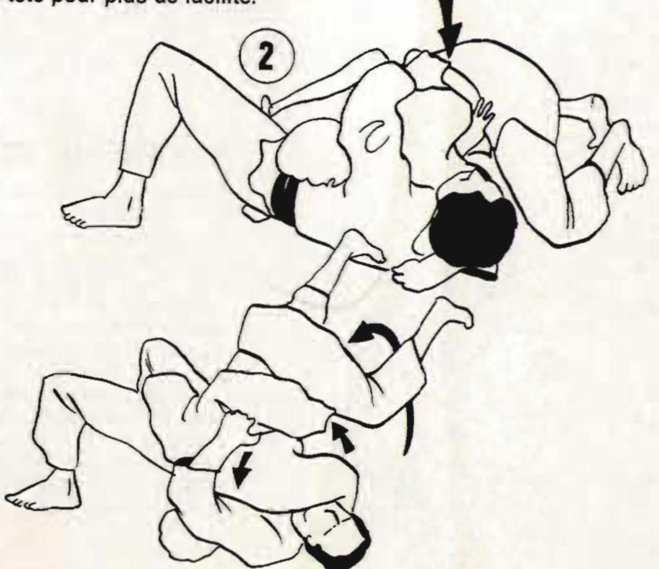


Corrollaire : Si vous ne pouvez pas sortir complètement votre jambe, profitez de la demi-rupture de l'immobilisation pour serrer le haut de Uke de vos deux genoux et, en le repoussant, pratiquez la clé Ude-Gatame.



DEUXIEME SORTIE

Lorsque vous allez tenter d'intercaler votre genou entre vous et votre partenaire, celui-ci va résister en poussant en avant. Profitez de cette réaction pour le basculer vers l'avant en le tirant par la ceinture d'une main et en poussant de l'autre main sous son estomac. Mais ne le tirez pas perpendiculairement à vous. Faites le passer vers votre tête pour plus de facilité.

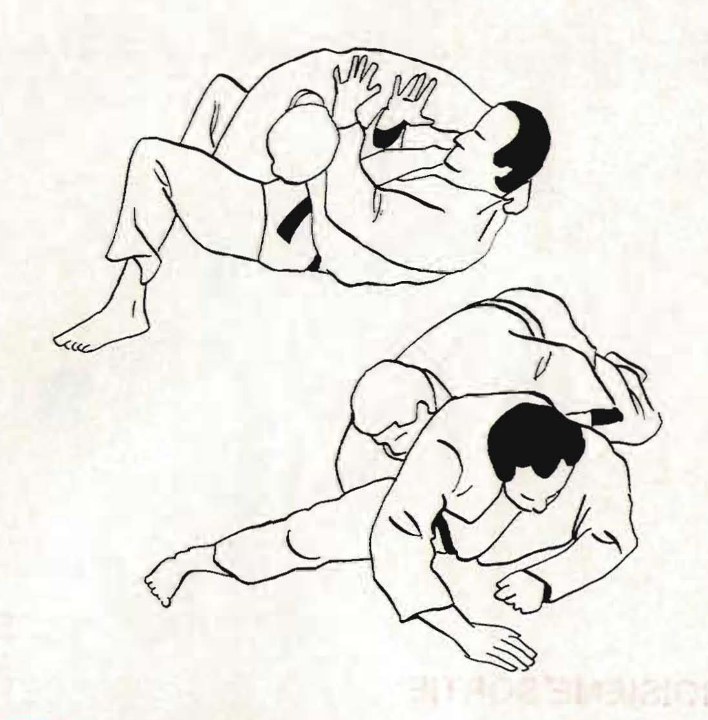




TROISIEME SORTIE

Vous pouvez tenter de repasser le bras droit sous le bras de votre adversaire et vous mettre à plat-ventre.





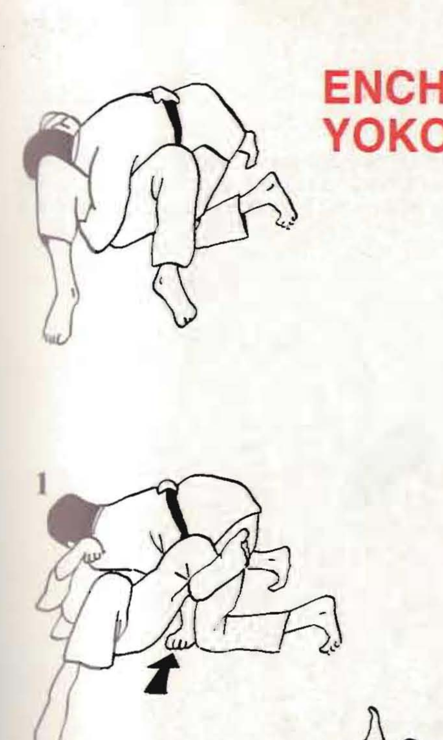
QUATRIEME SORTIE

Essayez de pratiquer directement Ude-gatame en poussant avec votre cuisse sur la tête de votre partenaire. En l'éloignant de vous, placez les deux mains sur et derrière le coude de Uke. Effectuez la clé en appuyant mais aussi en vrillant son bras.





ENCHAINEMENTS SUR YOKO-SHIHO-GATAME



1 – Kami-Shiho-Gatame

Uke tente d'interposer son genou entre lui et vous. Lâchez la main qui tient la ceinture et venez la placer à plat au sol devant sa cuisse pour l'empêcher de poursuivre son action . Puis changez la position de l'autre main qui vient de l'autre côté de la tête en passant sous l'épaule pour prendre la ceinture de Uke. Vous êtes en Kami-Shiho-Gatame. Si votre adversaire ponte, passez la main par en dessous et venez vous saisir les poignets.

2 – En gardant la même position de main, vous pouvez inverser la position des jambes pour prendre la forme Kesa-Gatame, soit d'un côté soit de l'autre.

3 – Si Uke passe le bras sous votre bras pour tenter de se mettre à plat ventre, rattrapez ce bras en lâchant la tête et passez en Jugi-Gatame. S'il a réussi à se mettre à plat ventre, collez à lui et en passant les jambes sous lui, pratiquez l'étranglement Hadaka-Jime. S'il tente Ude-Gatame, groupez-vous du côté de sa tête en repliant le bras et en collant votre tête sur sa poitrine

2

3

KAMI-SHIHO-GATAME

Placez-vous derrière votre partenaire et en glissant les mains sous ses épaules, venez saisir la ceinture de chaque côté. Placez la tête sur sa poitrine et écartez les genoux au maximum, doigts de pieds accrochés au tapis. Tirez l'adversaire à vous pour le maintenir fermement.



PREMIERE SORTIE

Saisissez la ceinture de votre adversaire dans le dos. Tirez vers l'avant et vers un côté, puis retournez-le.



DEUXIEME SORTIE

Lorsque sur cette première tentative de sortie votre adversaire résiste en tendant une jambe, lâchez sa ceinture, pontez et en redescendant, passez un bras sous son menton pour vous mettre à plat-ventre sans vous préoccuper plus avant de le retourner.

TROISIEME SORTIE

Pontez, passez un bras sous le menton de Uke en redescendant, puis venez saisir de la main son autre manche. Tournez sur vous-même et engagez le deuxième bras à l'intérieur pour éviter l'arm-lock qui ne manquera pas de vous échoir lorsque vous allez vous mettre à plat-ventre.





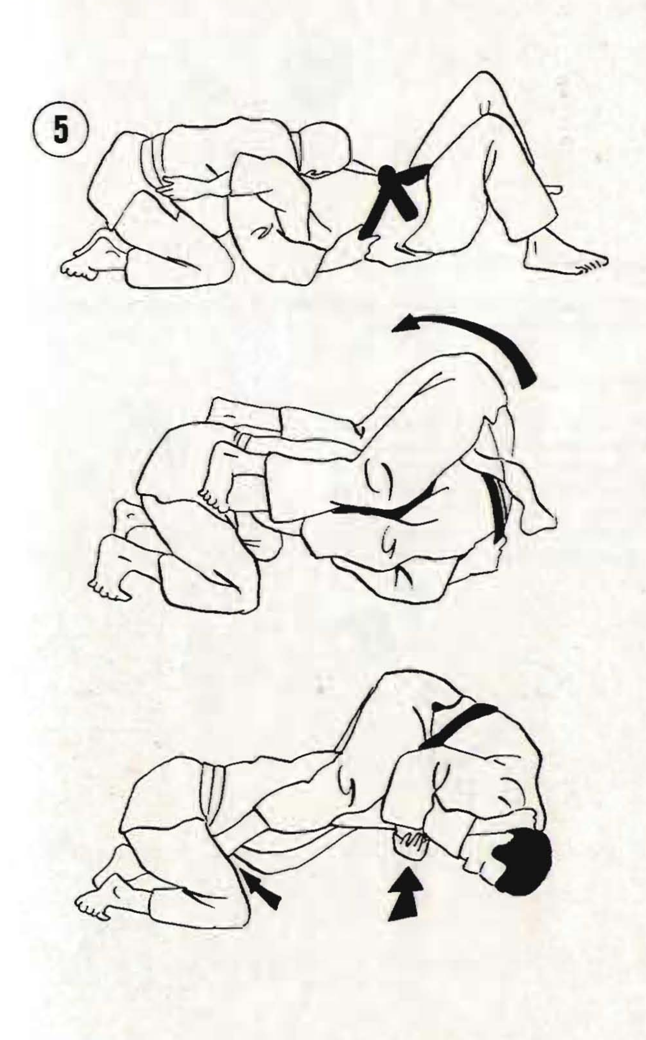
QUATRIEME SORTIE

Repoussez Uke des deux mains au moment où il va pratiquer l'Osaekomi et pivotez sur vous-même pour vous mettre à plat-ventre.

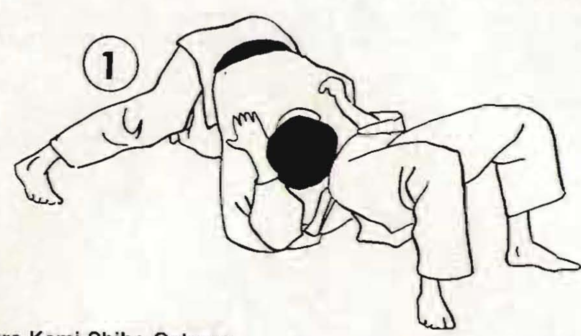


CINQUIEME SORTIE

Si vous êtes très souple, lancez vos pieds en arrière pour venir les accorchez à l'intérieur des aines de Uke. Dégagez-vous en remontant sur votre adversaire et pratiquez la clé Ude-Gatame.



ENCHAINEMENTS SUR KAMI-SHIHO-GATAME



1 — Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Lorsque votre adversaire tente de vous retourner, rèsistez en tendant une ou deux jambes pour équilibrer sa poussée.

2 — Kuzure-Kesa-Gatame

Lorsque votre adversaire passe une main sous votre menton et tente de se mettre à plat-ventre, récupérez ce bras de votre bras opposé. Déplacez-vous pour opposer le poids de votre corps au déplacement de Uke et repassez en Kuzure-Kesa-Gatame (Mune-Gatame).

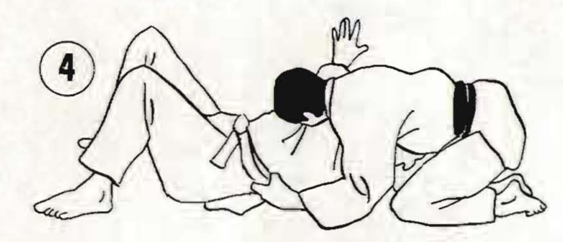




3 – Dans le même esprit, lorsque vous avez récupéré le bras de Uke qui tente de se mettre à plat ventre, vous pouvez pratiquer deux clés de base :
a) Ude-Garami en tirant le poignet de Uke à l'horizontale vers vous
b) Juji-Gatame classique

4 – Si Uke tente de passer les jambes dans votre dos pour accrocher votre ceinture, tirez-le en arrière pour contrer sa manœuvre.

JUJI-GATAME SUR SORTIE DE KAMI-SHIHO-GATAME



Uke tente de se mettre à plat-ventre en passant un bras sous le menton de Tori



Tori récupère ce bras du bras opposé, contrôle la tête de Uke des deux genoux



et passe en Jugi-Gatame

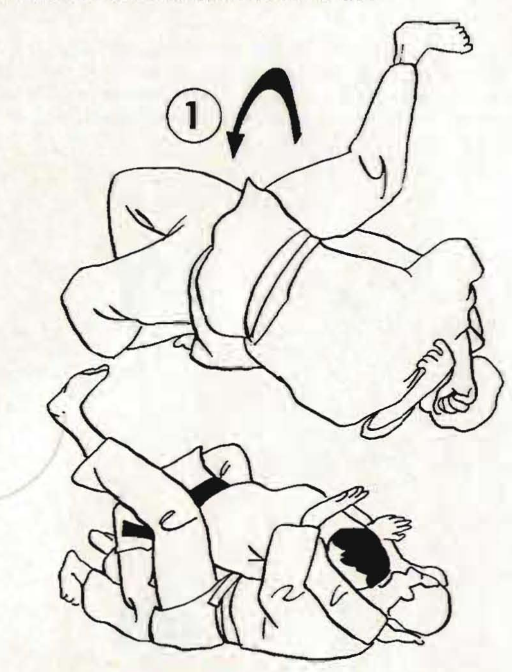
TATE-SHIHO-GATAME

A cheval sur votre partenaire, passez un bras autour de son bras levé et venez saisir votre col. De l'autre main, entourez la tête de Uke et venez saisir son col de l'autre côté. Avancez et appuyez sur l'épaule de votre partenaire pour un meilleur contrôle. Les jambes peuvent être croisées sous les fesses de Uke ou accrochées au creux de ses genoux lorsqu'il veut se dégager.



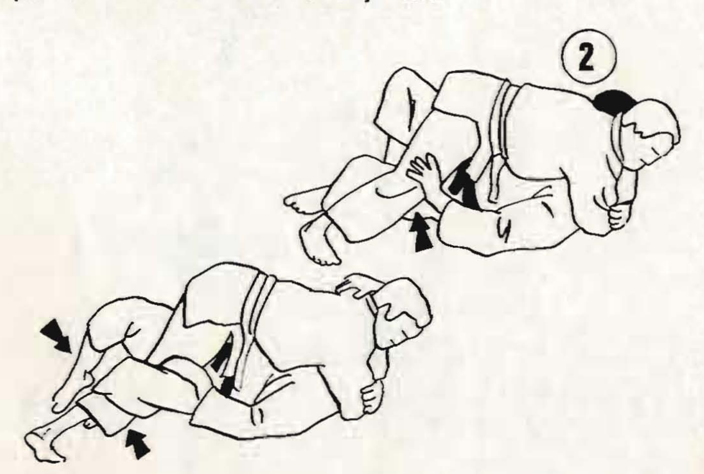
PREMIERE SORTIE

Pontez et retournez directement Uke sur le dos



DEUXIEME SORTIE

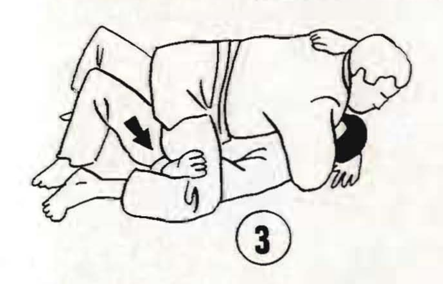
Poussez de la main sur le genou de Uke et crochetez sa jambe. Groupez-vous et amenez Uke entre vos jambes.

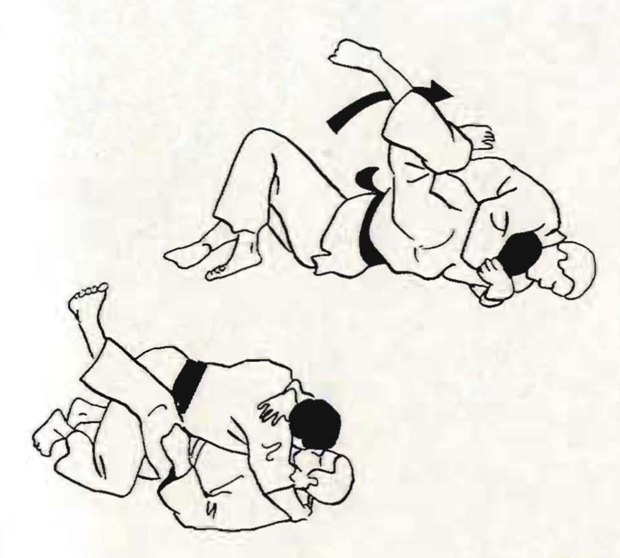




TROISIEME SORTIE

Passez un bras sous la jambe de Uke et retournez-le en diagonale.





ENCHAINEMENTS SUR TATE-SHIHO-GATAME

Lorsque Uke vous repousse d'un côté en pontant, repassez en Kuzure-Kesa-Gatame ou Kata-Gatame selon le côté sur lequel vous vous placez.



USHIRO-KESA-GATAME

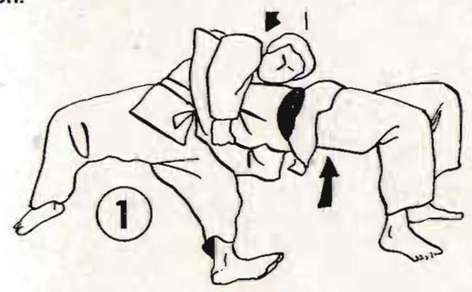
A genoux derrière votre partenaire, venez saisir son col par l'intérieur de son bras et saisissez sa ceinture de l'autre main en passant sous son épaule ou sous son aisselle. Passez en position Kesa-Gatame en serrant son bras sous votre aisselle.

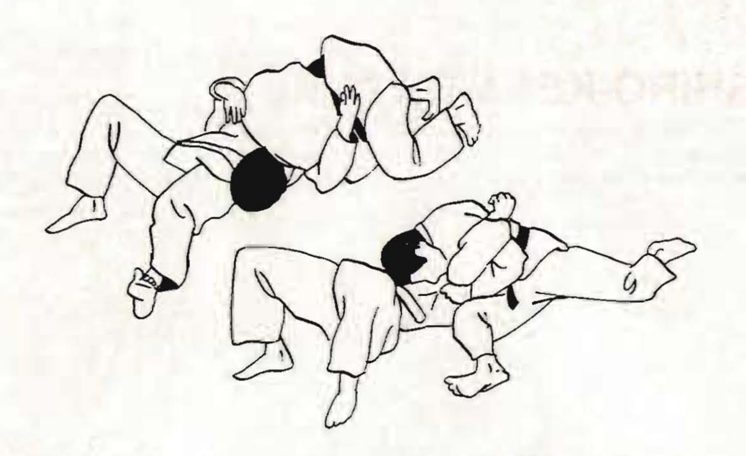


2 positions pour le bras gauche
a) sous l'épaule de Uke
b) sous l'aisselle

PREMIERE SORTIE

Ponter et retourner son adversaire sur l'arrière. Suivre et se retrouver dans la même position.





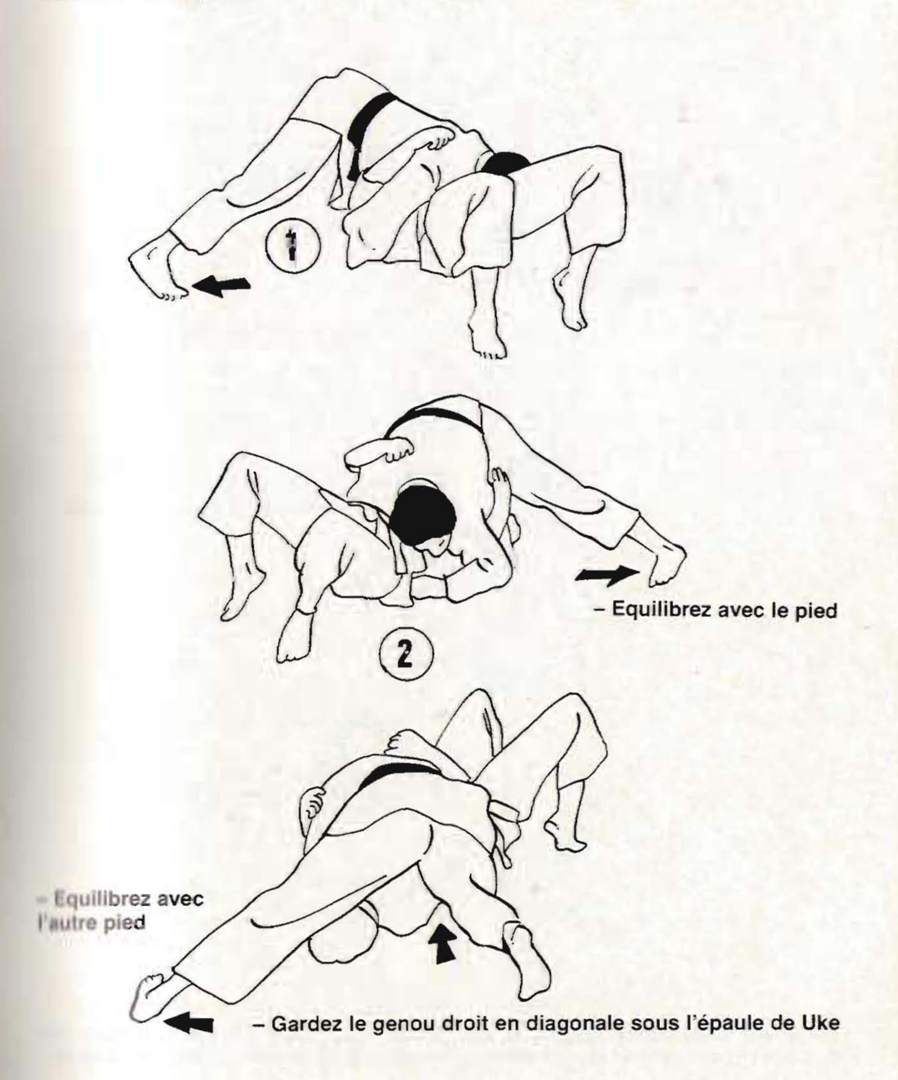
DEUXIEME SORTIE

Repasser le bras devant la tête de Uke et tenter de se mettre à plat-ventre en tournant vers lui. Cette sortie n'est possible que si le bras de votre adversaire est passé sous votre épaule. Sous votre aisselle, cette sortie est impossible.



ENCHAINEMENTS SUR USHIRO-KESA-GATAME

1 – Lorsque votre adversaire tente de vous retourner vers l'arrière, repassez en Kuzure-Kami-Shiho-Gatame en étendant vos jambes vers l'arrière. Vous pouvez également repasser en Kuzure-Kami-Shiho en posant un genou à terre et en étendant l'autre jambe.



2 – Si votre adversaire tourne vers vous pour se mettre à plat-ventre, vous pouvez :

a) repasser en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
– Si Uke passe le bras au-dessus du vôtre



b) pratiquer Waki-Gatame
– Si Uke passe son bras sous votre bras

3 – Si votre adversaire dégage le bras bloqué sous votre aisselle, pratiquez Ude-Gatame avec la main et le pied dans la même forme que dans Hon-Kesa-Gatame.

VARIANTES D'IMMOBILISATIONS

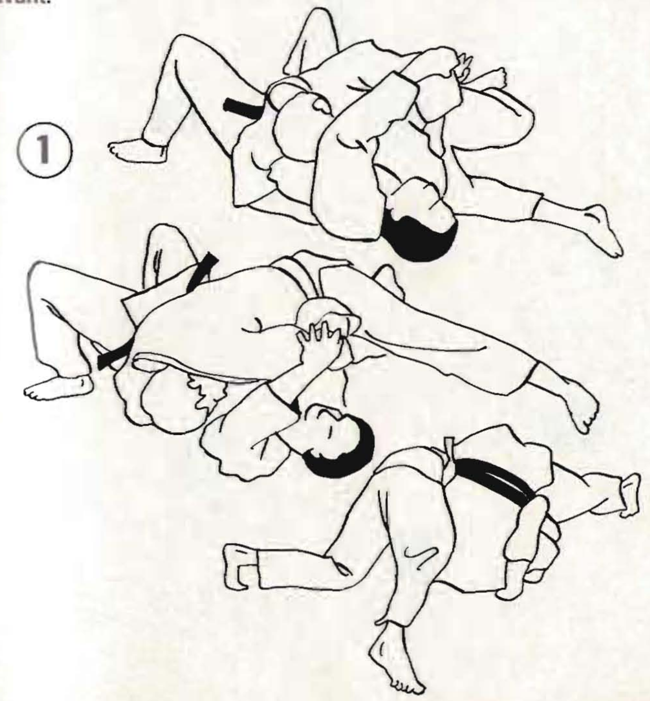
KUZURE-KESA-GATAME

Dans la position Kesa-Gatame, passez le bras sous l'aisselle gauche de votre partenaire et, en baissant la tête, maintenez-le au sol. Vous pouvez également prendre le col de votre partenaire de l'autre main au lieu de lui tenir le bras sous votre bras.



PREMIERE SORTIE

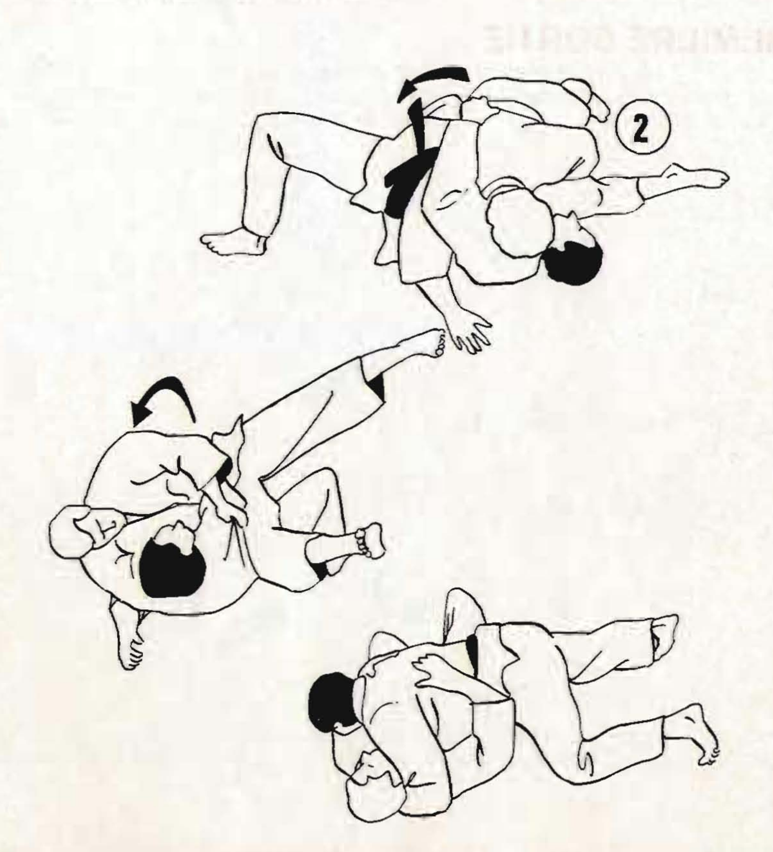
Passez le bras devant le buste de Uke et, en plaçant vos deux mains sur et derrière le coude de votre partenaire, pratiquez la clé Ude-Gatame, ce qui l'oblige à faire un changement de pied pour résister. Continuez à tourner et renversez-le vers l'avant.





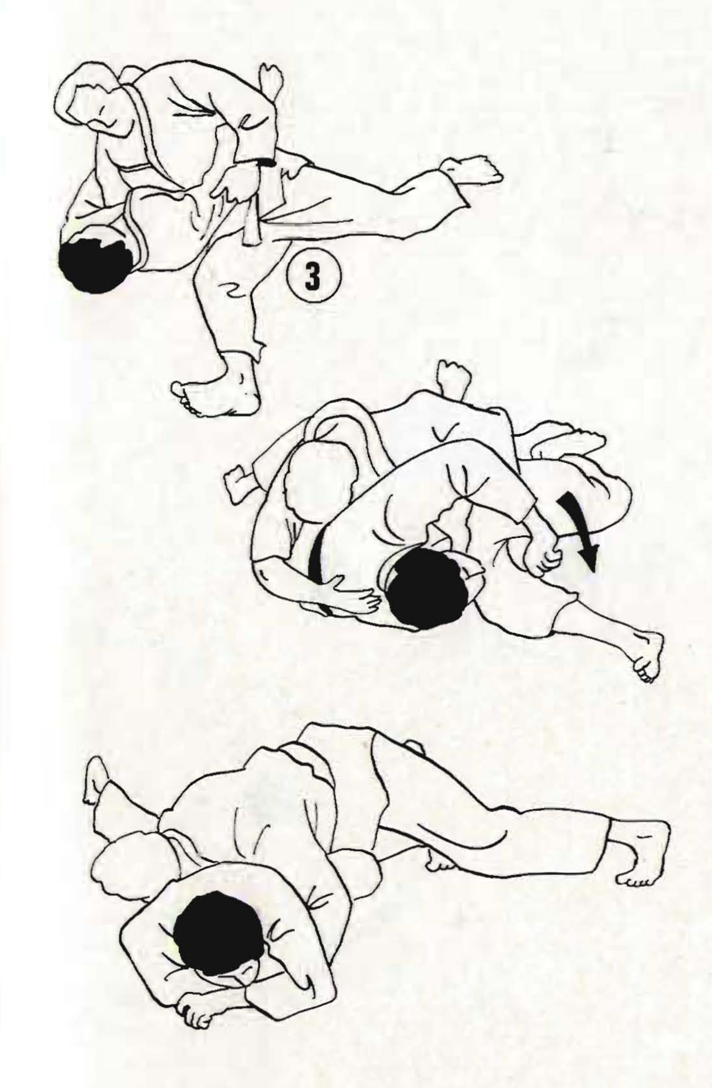
DEUXIEME SORTIE

Saisissez Uke à bras le corps et soulevez-le d'un coup sec pour pouvoir introduire le genou sous lui. En déplaçant le bassin vers votre adversaire, retournez-le en arrière. Ne tentez pas de le retourner uniquement avec les bras. L'effort sera inutile. Utilisez la rotation du bassin au sol.



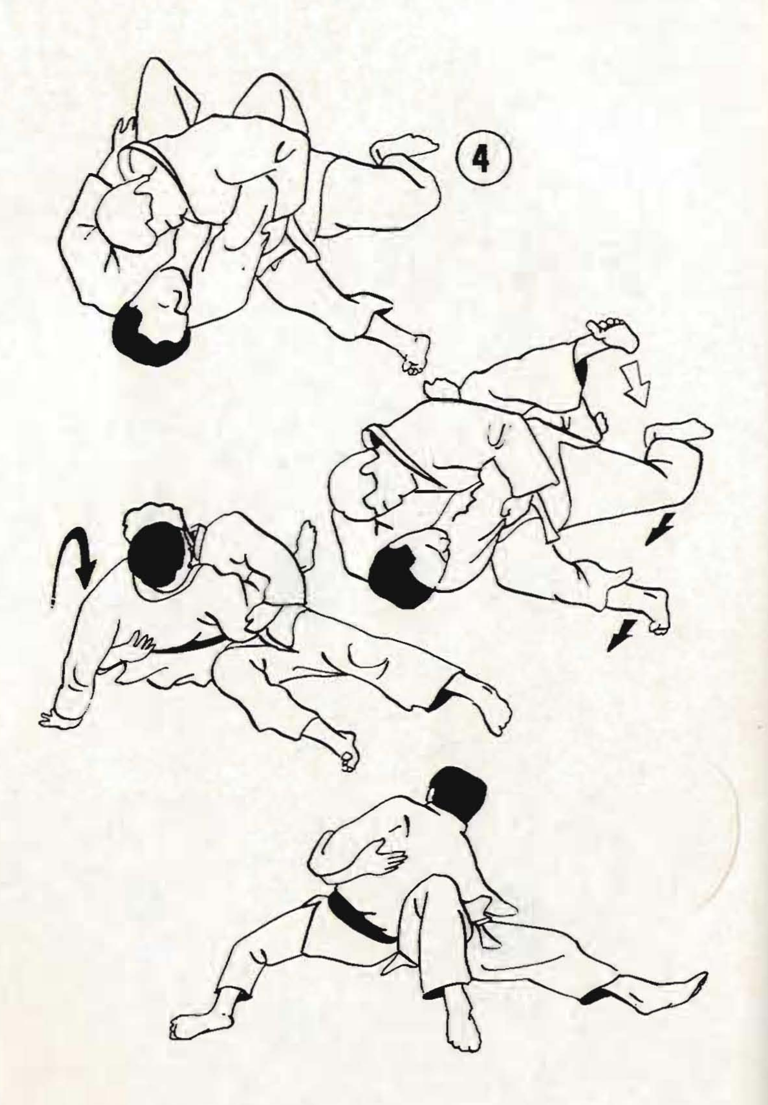
TROISIEME SORTIE

Passez le bras gauche devant votre adversaire et, en dégageant le bras bloqué sous l'aisselle, mettez-vous à plat-ventre.



QUATRIEME SORTIE

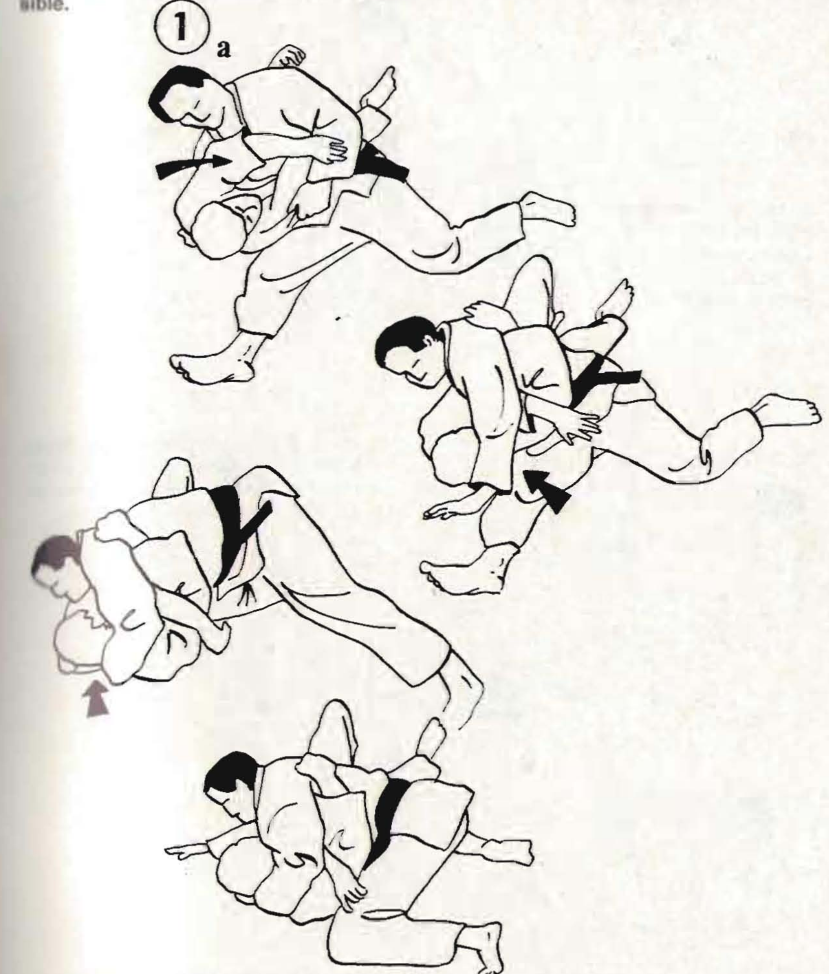
Essayez de crocheter la jambe de votre adversaire de vos deux jambes. Celui-ci se déplace sur l'avant. Déplacez le corps en vous écartant du corps de Uke et renversez-le en le basculant en arrière.



ENCHAINEMENTS SUR KUZURE-KESA-GATAME

1 – Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame :

a) Lorsque votre adversaire passe le bras devant vous pour se mettre à plat-ventre, lâchez le bras que vous tenez sous votre aisselle, tout en conservant le contact avec la cuisse pour empêcher la sortie. Passez ce bras par dessus le bras de votre adversaire et venez entourer la tête en bloquant l'humérus au-dessus du coude. Passez à plat-ventre et placez l'autre main au sol devant son genou pour prévenir une intrusion. Appuyez alors de tout votre poids sur le bras bloqué contre la poitrine en vous déplaçant légèrement vers l'arrière. Si vous appuyez bien de la poitrine sur le coude de votre adversaire, la sortie sera pratiquement impossible.



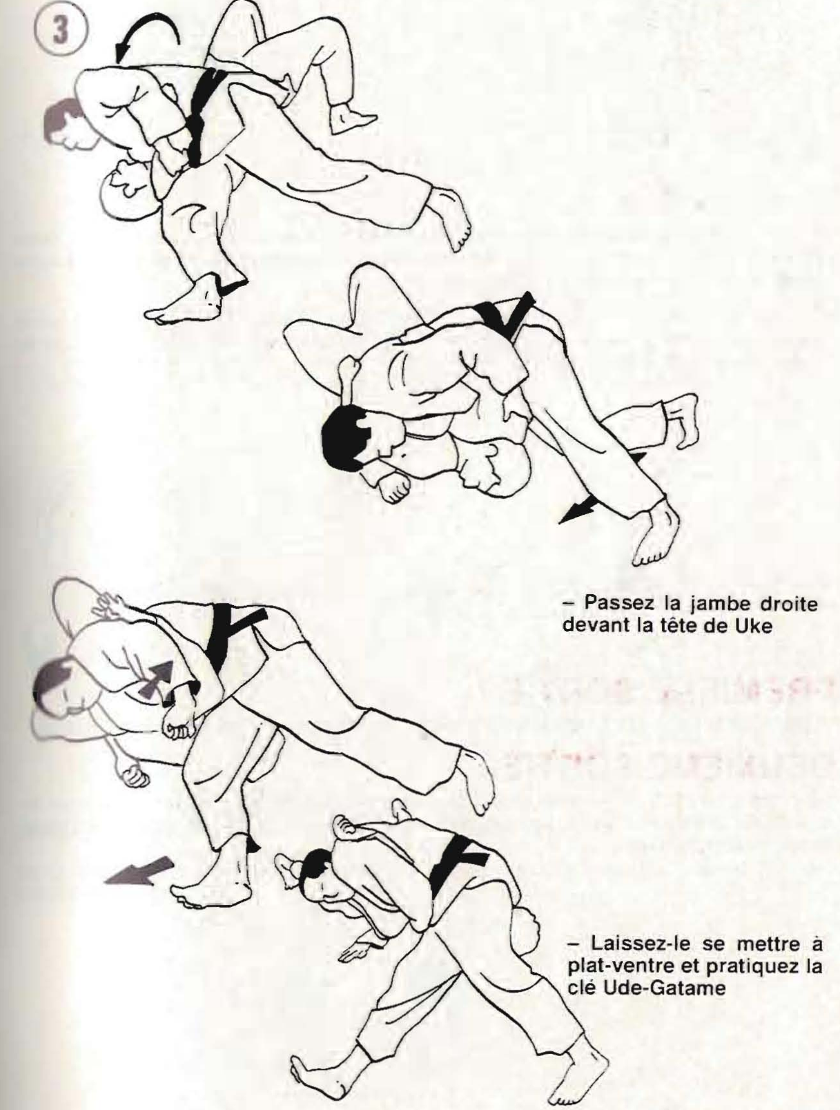


b) Si votre adversaire tend son bras lors de la sortie, pratiquez Waki-Gatame.

c) Si votre adversaire replie son bras lors de la sortie, pratiquez Ude-Garami en bloquant le coude de votre abdomen en tirant le poignet vers le haut.

2 – Si votre adversaire tente directement Ude-Gatame ou un renversement avec la cuisse, passez en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame.

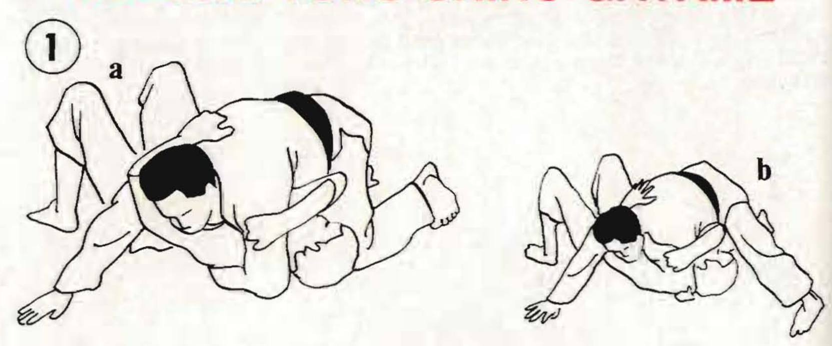
3 – S'il tente de vous renverser par dessus lui, pivotez et passez la jambe par dessus sa tête, pratiquez Ude-Gatame. Comme dans Hon-Kesa-Gatame, vous avez la possibilité de pratiquer les trois clés citées précedemment, Ude-Gatame sur bras tendu, Ude-Garami dans les deux formes Hon-Kesa-Gatame et Ushiro-Kesa-Gatame.



– Passez la jambe droite devant la tête de Uke

– Laissez-le se mettre à plat-ventre et pratiquez la clé Ude-Gatame

KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



1 – Vous pouvez modifier Yoko-Shiho-Gatame en tendant la jambe qui se trouve du côté de la tête de Uke, pied à plat au sol. Mais gardez bien le genou de l'autre jambe placé contre la hanche de votre adversaire.

2 – Au lieu de tenir la tête de votre partenaire, vous pouvez passer le bras sous l'épaule et saisir la ceinture. L'autre main peut tenir encore la ceinture ou venir se placer contre le corps de Uke.

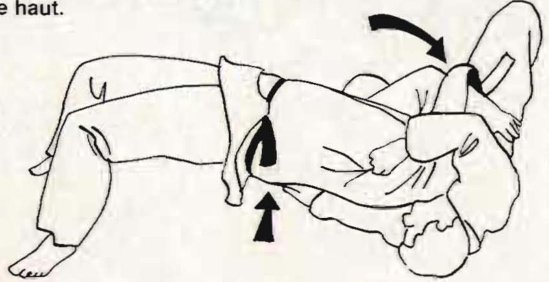


PREMIERE SORTIE

A partir de la position jambe tendue : même travail que pour Yoko-Shiho-Gatame.

DEUXIEME SORTIE

Si votre adversaire ne vous tient pas la tête, vous pouvez tenter de passer le deuxième bras sous son corps et, en pontant, l'expulser sur l'arrière en tendant les bras vers le haut.

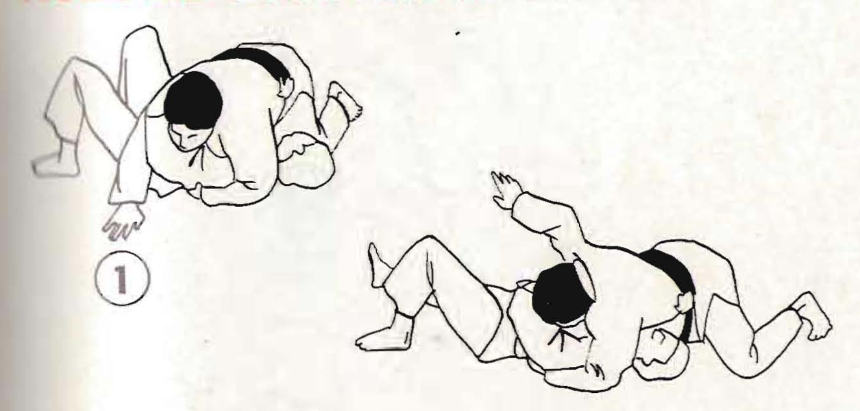




TROISIEME SORTIE

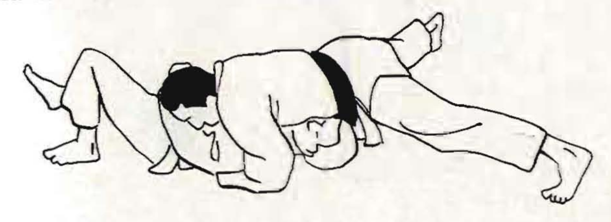
Votre adversaire ne vous tenant pas la tête, tournez vers lui et engagez le bras à l'intérieur pour vous mettre à plat-ventre.

ENCHAINEMENTS SUR KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



PREMIERE FORME

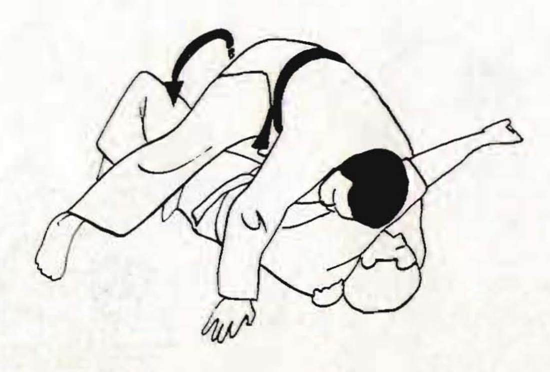
Même que pour Yoko-Shiho-Gatame, passer soit en Kami-Shiho-Gatame, soit en Ushiro-Kesa-Gatame.



DEUXIEME FORME

Passer en Tate-Shiho-Gatame lorsque Uke vous repousse du bras sur l'épaule.





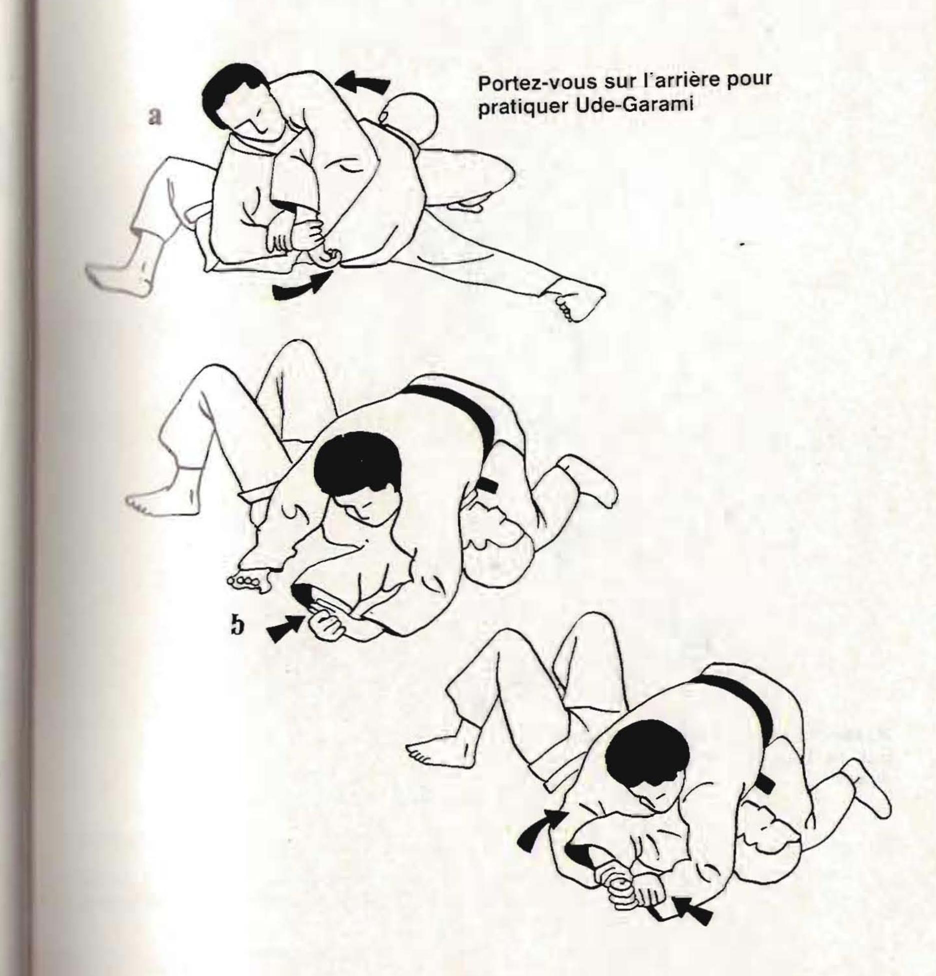




TROISIEME FORME

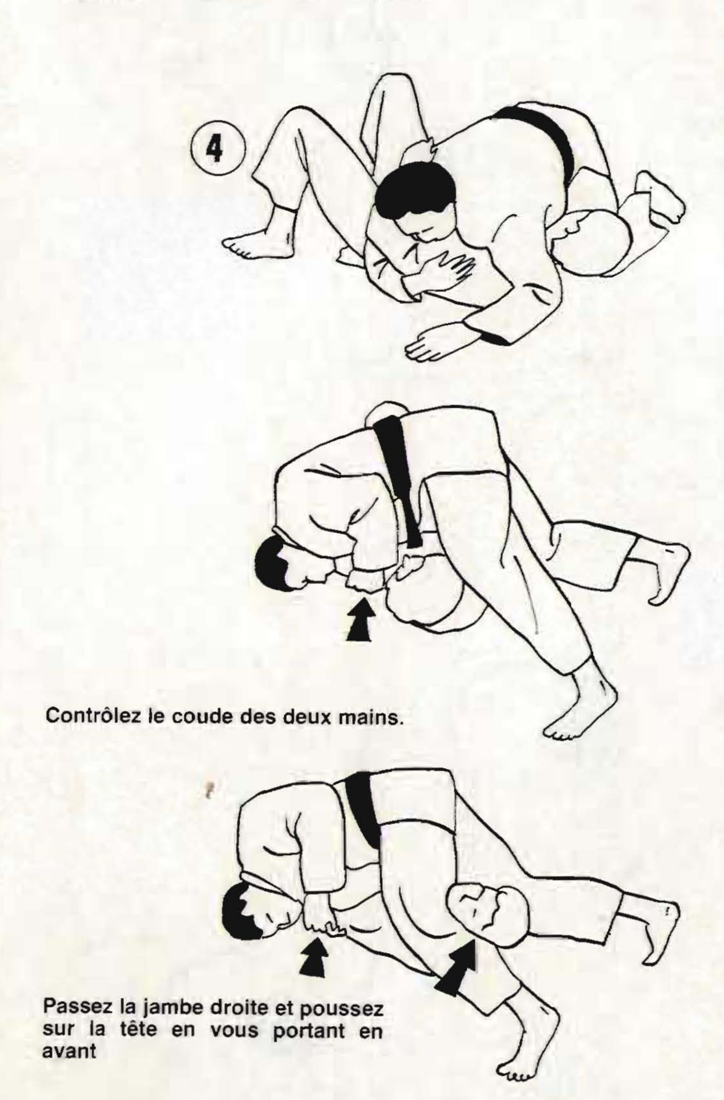
Pratiquez Ude-Garami :

a) soit directement
b) soit lorsque Uke replie son bras vers le haut.



QUATRIEME FORME

Pratiquez Ude-Gatamé lorsque votre adversaire tente de vous retourner. Même forme que dans Kuzure-Kesa-Gatame.

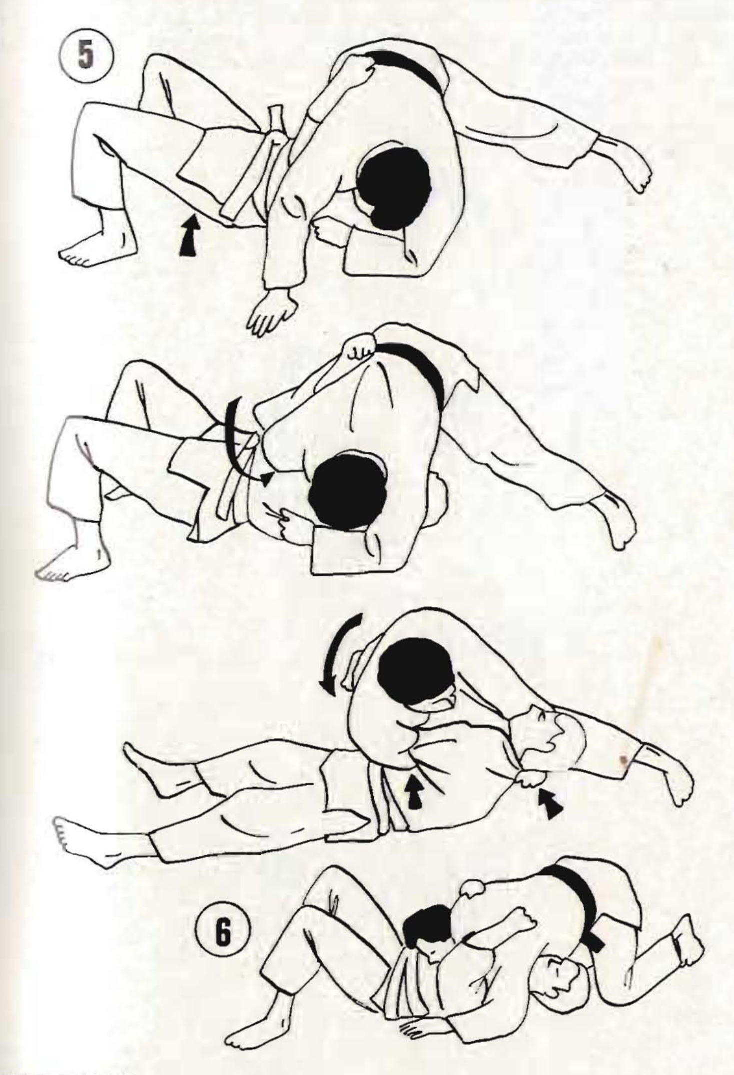


Contrôlez le coude des deux mains.

Passez la jambe droite et poussez sur la tête en vous portant en avant

CINQUIEME FORME

Si Uke tente de vous lancer en arrière, bloquez avec la jambe tendue. Passez votre bras sous les bras de votre adversaire et, en redescendant sur lui, écrasez-le en une sorte de Kuzure-Kesa-Gatame très efficace.

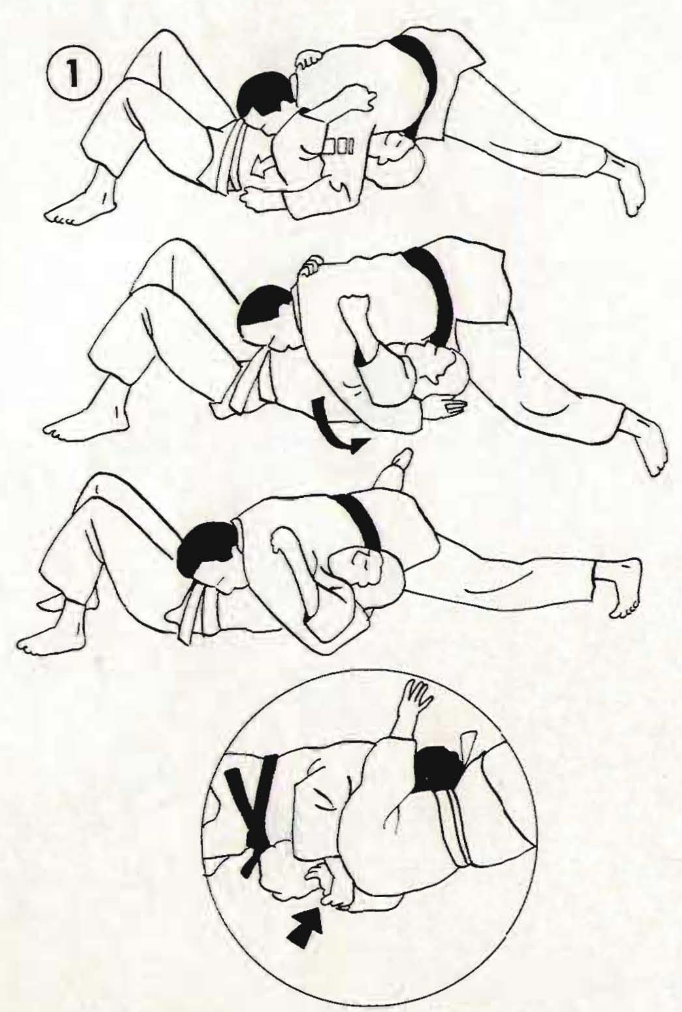


SIXIEME FORME

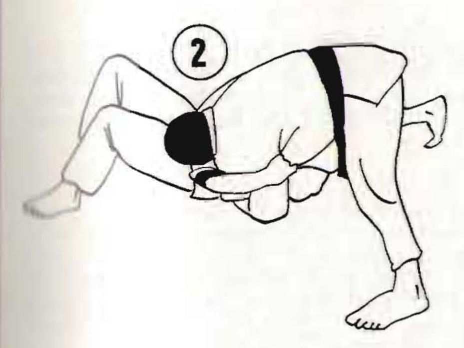
En allant chercher le col de Uke de votre main, celle qui est la plus loin de la tête, pratiquez Kuzure-Kami-Shiho-Gatame.

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

1 – Etendez les jambes lorsque votre adversaire veut vous retourner et, en passant à l'intérieur de son bras, passez votre bras sous sa tête. Lâchez la ceinture de l'autre bras et venez saisir votre poignet directement autour de la tête. Si vous conservez les pieds bien écartés, Uke ne pourra se dégager. Répartissez bien votre poids pour peser sur le bras et la tête de votre adversaire.



Vue de dessous de la saisie des poignets de Tori.



2 – En position fondamentale Kami-Shiho-Gatame, allez saisir le col de votre adversaire en passant à l'intérieur de son bras. Placez le genou en diagonale sous son épaule et étendez la jambe opposée, pied au sol. Ne restez pas dans l'axe de son corps mais gardez la jambe qui est sous son épaule en diagonale pour empêcher votre adversaire de tourner vers vous. Gardez les doigts de pied accrochés au sol pour ne pas glisser.





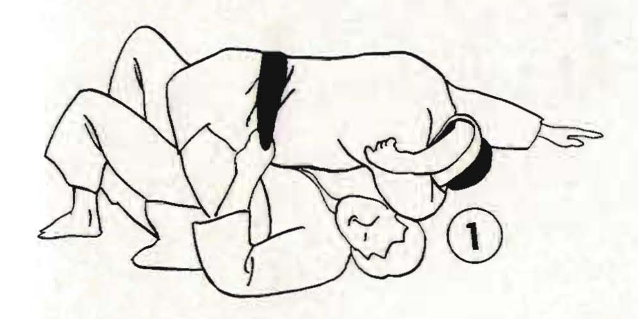
3 – Dans la même position que précédemment, lâchez la ceinture de votre adversaire et venez saisir le col sous le menton de Uke le plus bas possible. Allongez-vous et étranglez votre adversaire.

4 – Dans la même position, levez-vous sans lâcher ni le bras, ni le col, et en passant la jambe par-dessus la tête de Uke, asseyez-vous pour pratiquer Juji-Gatame. Synchronisez bien le relevé et le passage de votre jambe pour que votre adversaire ne retire pas son bras.

KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

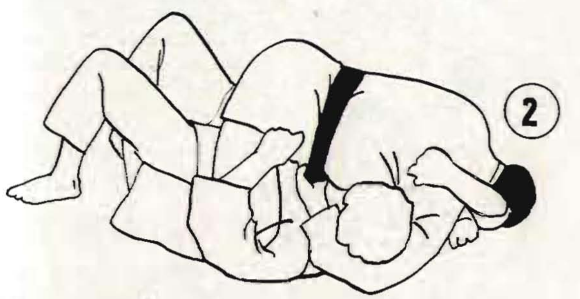
PREMIERE FORME

A cheval sur votre partenaire, passez le bras droit au-dessus de son épaule droite et venez saisir la ceinture loin dans le dos. Placez la tête sur le côté droit de son bras levé et étendez le bras gauche vers l'avant comme point d'appui. Avancez les genoux pratiquement sous les aisselles de Uke. Dégagement très difficile, Tori étant bien installé en diagonale, les genoux très hauts, hors de portée des mains de Uke.



DEUXIEME FORME

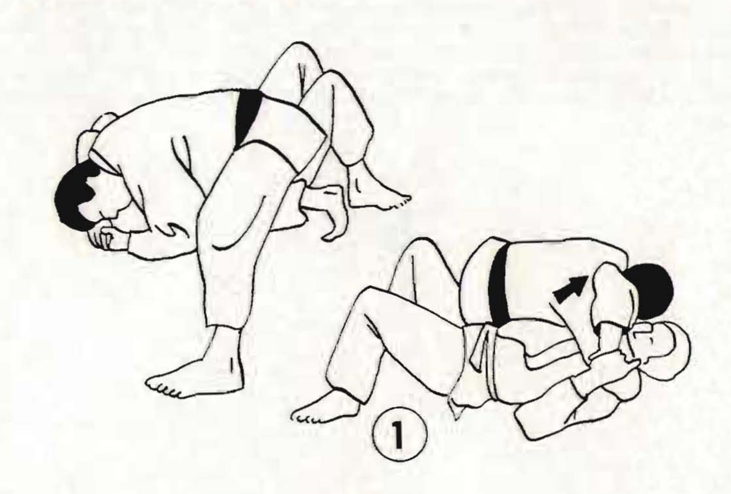
Passez le bras droit derrière la tête de Uke à l'envers et venez saisir votre ceinture sur le devant. Contrôlez le bras droit de Uke avec votre tête à l'extérieur et votre bras gauche. De la main gauche, venez saisir votre col.



Mêmes sorties que pour Tate-Shiho-Gatame.

KATA-GATAME

Sur le côté de Uke, contrôlez le bras et la tête en les entourant de vos deux bras. Prenez la position fondamentale, genou droit au sol, jambe gauche tendue perpendiculairement à Uke, pied à plat au sol, ou la position Kesa-Gatame.



PREMIERE SORTIE

Repoussez la tête de Uke du coude en poussant de la main sur votre main. Saisissez alors le tissu pour éviter la "compression". Lancez vos jambes en arrière et effectuez un renversement complet. Terminez en une clé de bras Waki-Gatame si Uke ne tourne pas, en immobilisation s'il tourne avec vous.





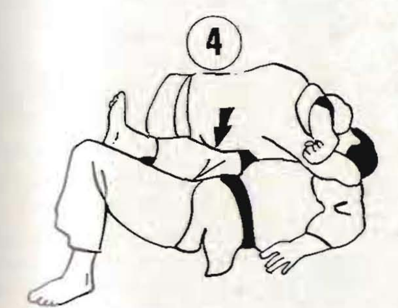
DEUXIEME SORTIE

Sur cette sortie, Uke réagit en se portant en arrière. Retournez-le alors dans cette direction.



TROISIEME SORTIE

Dégagez le bras pris. Vous êtes alors en Kesa-Gatame et il est plus facile de se sortir de cette immobilisation que de la précédente.



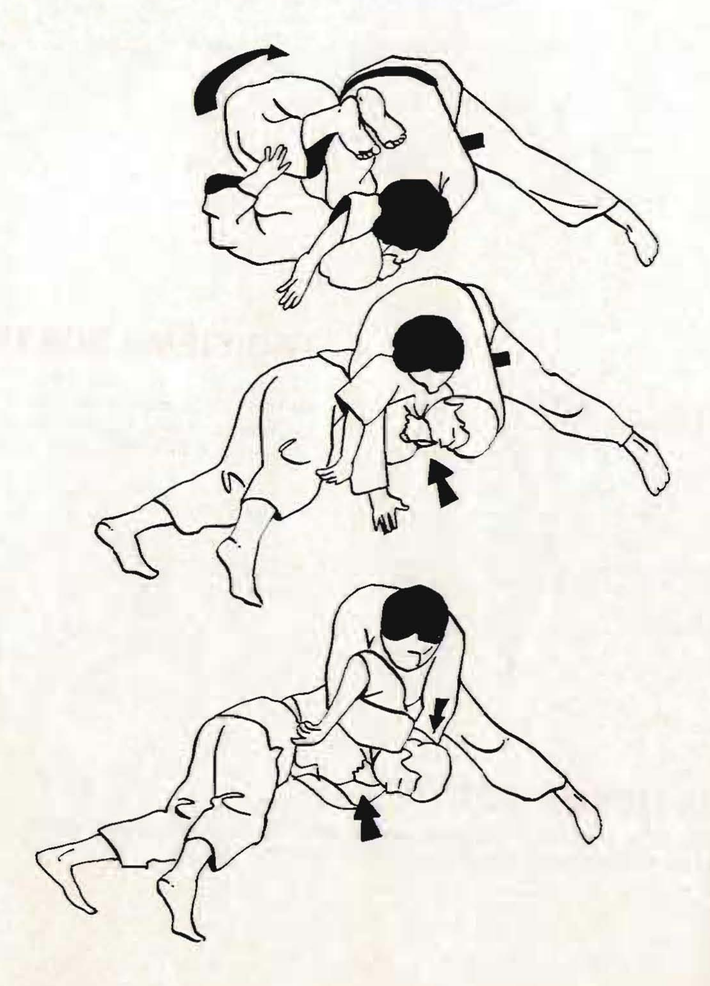


QUATRIEME SORTIE

Si Uke est en position fondamentale, intercalez votre genou pour venir soit crochetez sa jambe, soit l'amener entre vos jambes.

ENCHAINEMENT SUR KATA-GATAME

Uke sort en renversement arrière. De la main gauche, saisissez son col et laissez votre adversaire tourner. En passant le bras droit derrière sa tête, étranglez-le avec Kata-Ha-Jime.



LES ENTREES

Lors du combat au sol, les deux partenaires vont rencontrer une série de positions types : L'un des partenaires sera sur le dos et l'autre entre ses jambes ou l'un des partenaires sera à quatre pattes et l'autre devant, etc... Les entrées vont être des techniques permettant d'attaquer l'adversaire dans toutes ces positions. Il est bien évident que pour certaines positions, Tori (l'attaquant) pourra occuper l'une ou l'autre des positions car aucun des partenaires ne doit être passif dans le Ne-Waza. Certaines positions favorisent bien sûr l'attaque. Un Uke à quatre pattes ne se transformera en Tori que si son partenaire fait une faute en attaque.

Nous pourrons distinguer.

PREMIERE PARTIE

A) Uke sur le dos :

1 - Tori à genoux entre ses jambes.
8 entrées

2 - Tori sur le côté. Uke défendant avec un genou.
1 entrée.

B) Uke sur le dos :

Tori debout devant lui.
3 entrées.

C) Uke à quatre pattes :

1 - Tori face à lui. 4 entrées
2 - Tori sur le côté. 5 entrées.
3 - Tori derrière lui. 2 entrées.

D) Uke sur le côté :

Tori à genoux sur le côté.
a) Uke tourne vers lui.
b) Uke tourne vers l'extérieur.

E) Uke à plat-ventre :

1 - Tori sur le côté. 1 entrée.
2 - Tori sur le dos. 2 entrées.

Dans toutes ces positions, nous envisageons le travail en attaque de Tori tout en tenant compte des réactions de Uke, réactions d'attaque, bien sûr, mais qui ne transformeront pas, pour la commodité de l'étude, Uke en Tori.

DEUXIEME PARTIE

Tori sur le dos :

1 - Uke entre ses jambes. 6 entrées.
2 - Uke sur le côté. 1 entrée.

Tori à quatre pattes :

1 - Uke devant lui. 3 entrées.
2 - Uke sur le côté. 2 entrées.
3 - Uke derrière lui. 1 entrée.

PREMIERE PARTIE
A) 1 – Uke sur le dos, Tori à genoux entre ses jambes.

PREMIERE ENTREE :

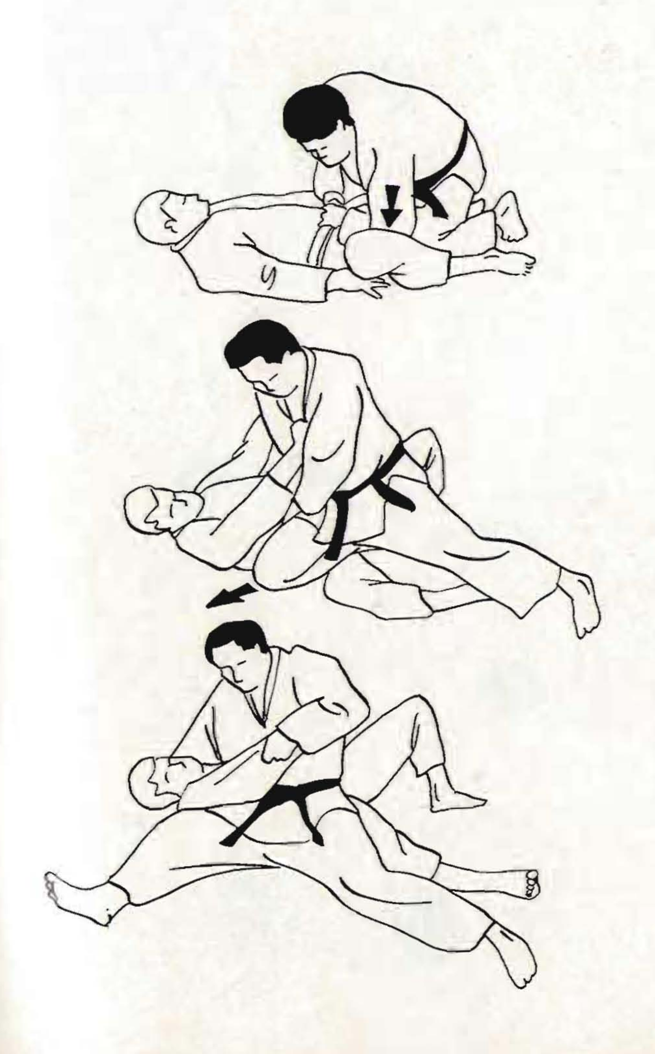
Saisissez le col de votre adversaire à deux mains, col gauche main gauche ou col droit, main droite, pouce à l'extérieur, loin et haut dans le col au niveau du cou de Uke, l'autre main normalement en-dessous , pouce à l'intérieur.
Tirez à vous et pliez le bras dont vous placerez le coude dans l'estomac de votre adversaire (pour éviter un possible arm-lock). Passez l'autre main à l'intérieur de la jambe de Uke du même côté et levez cette jambe à la hauteur du mollet avec l'avant-bras. De la main, venez saisir l'autre col, pouce à l'intérieur comme pour un étranglement de face, au-dessus du premier bras.



Levez-vous et, en pliant votre adversaire en deux, tassez-le au sol et passez la tête sur le côté à l'extérieur de la jambe que vous levez. Continuez à fixer Uke et terminez par l'immobilisation que vous désirez, la saisie du col empêchant Uke de se mettre à plat-ventre. Point principal : Tasser Uke pour éviter Juji-Gatamé.

DEUXIEME ENTREE

Saisissez la ceinture de Uke des deux mains sur le devant. Rentrez les coudes à l'intérieur de ses genoux et appuyez d'un côté pour plaquer l'une de ses cuisses au sol. Passez la jambe opposée en diagonale sur cette cuisse et simultanément, dégagez l'autre jambe pour éviter toute saisie par les jambes de Uke. Glissez vers l'avant et immobilisez.

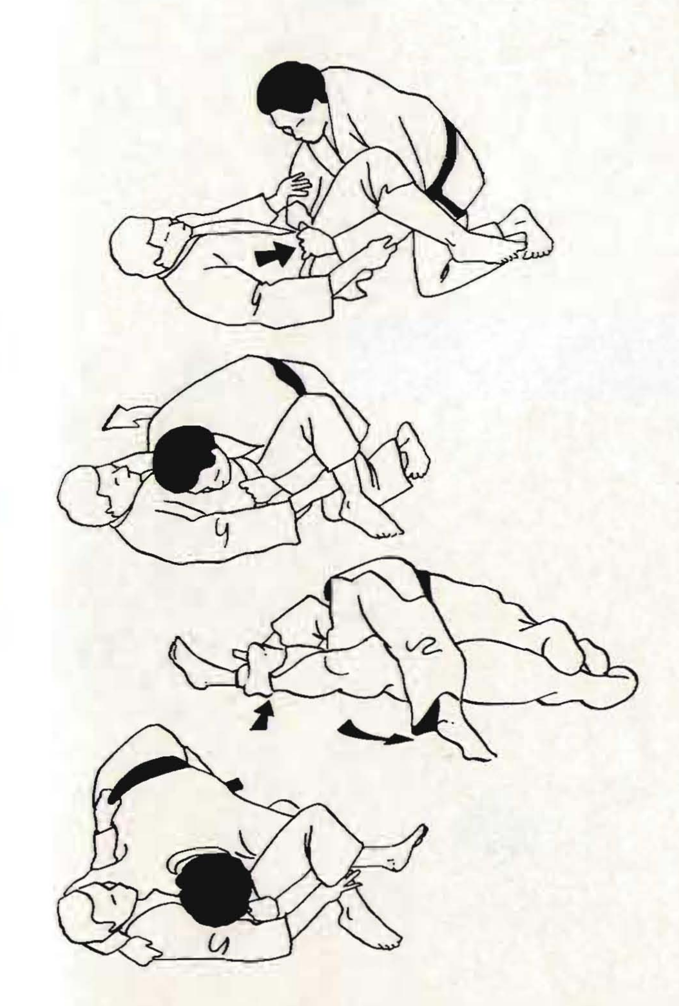


TROISIEME ENTREE

Uke réagit à la deuxième entrée en serrant les genoux. Lâchez la ceinture et venez ceinturer ces genoux des deux bras en vous tenant les poignets. Posez la tête au sol d'un côté et allongez les jambes en triangle pour éviter une saisie ou une interférence de la part de Uke. Glissez vers le haut et attaquez. Si Uke réussit à se mettre à plat-ventre, suivez en étranglement (voir paragraphe Hadaka-Jime).

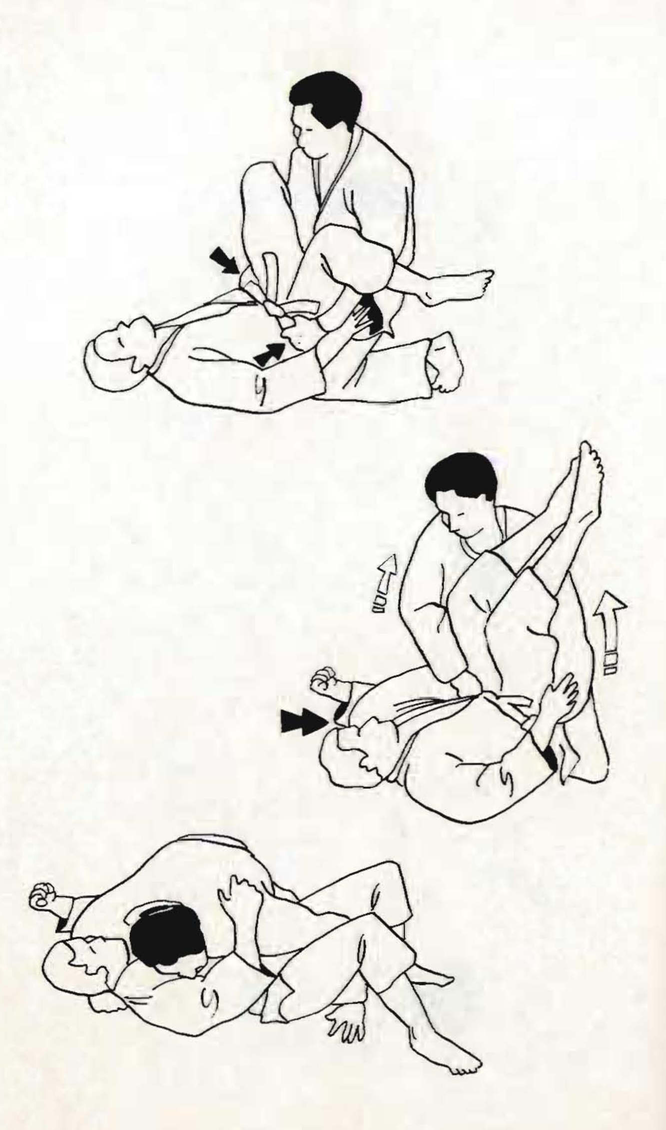
QUATRIEME ENTREE

Après avoir saisi la ceinture de Uke des deux mains, lâchez un côté et passez cette main sous sa jambe pour venir saisir la ceinture sur le côté à l'extérieur. Mettez tout votre poids sur la cuisse de cette jambe et passez sur le côté pour terminer en Yoko-Shiho-Gatame.



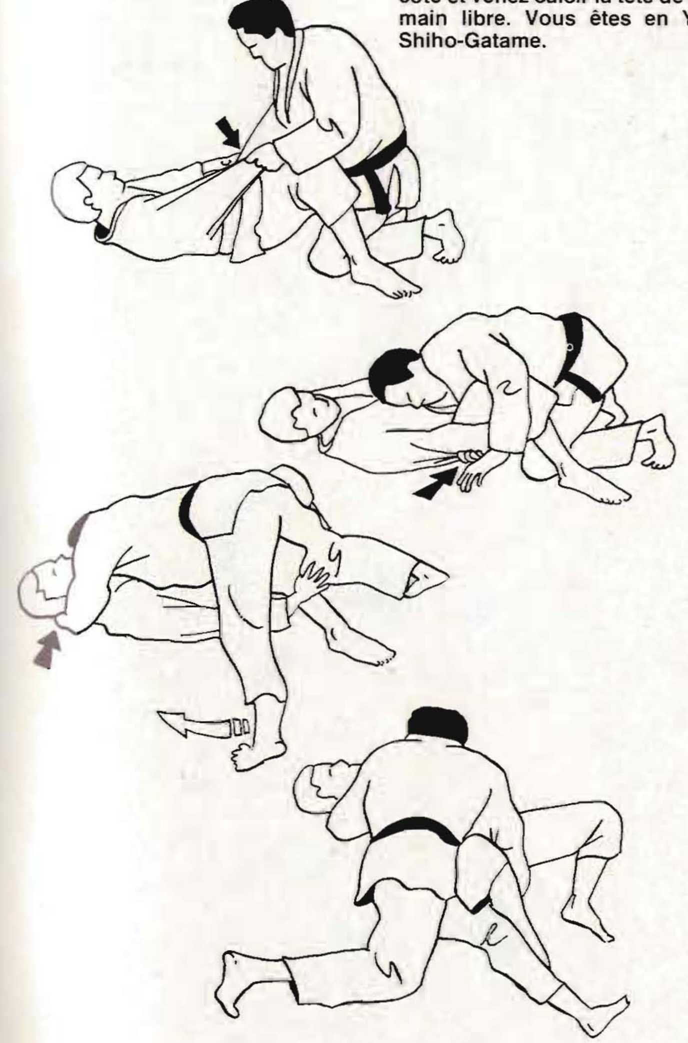
CINQUIEME ENTREE

Même départ, mais passez les deux mains sous les cuisses pour saisir la ceinture à l'extérieur de chaque côté. Soulevez Uke pour passer la tête à l'extérieur en prenant soin de ne pas mettre Uke en position de clé de cou (ce qui arriverait si vous renversiez votre partenaire complètement vers l'avant). Du même côté de la tête, bloquez la rotation de Uke en posant votre genou au-delà de son bras. Vous êtes en position d'Osaekomi.



SIXIEME ENTREE

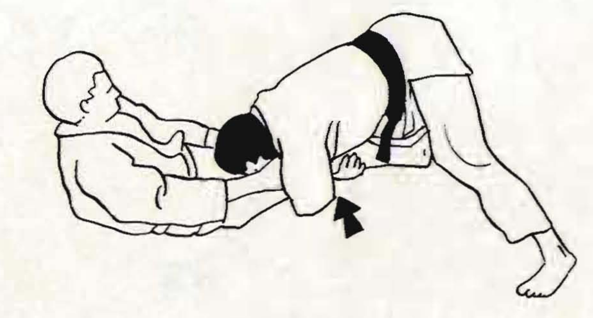
Même départ. Lâchez la ceinture d'un côté et venez saisir la manche de Uke. Passer l'autre main sous la cuisse de votre adversaire et saisissez la manche. Lâchez alors la première main. En appuyant sur la cuisse de ce côté avec votre abdomen, glissez sur le côté et venez saisir la tête de votre main libre. Vous êtes en Yoko-Shiho-Gatame.



SEPTIEME ENTREE

Vous êtes face à Uke et celui-ci vous repousse des deux pieds. Laissez le tendre ses jambes et à cheval sur lui, bloquez des deux jambes, pieds croisés dessous. Grimpez le long de Uke pour terminer en Tate-Shiho-Gatame.







HUITIEME ENTREE

Uke rentre un pied à l'intérieur de votre genou pour tenter de vous retourner. Allez poser la main opposée au sol à l'extérieur de ce pied.

Appuyez sur la cuisse et glissez sur le côté. Passez en Yoko-Shiho-Gatamé en gardant le pied de Uke bloqué par votre main qui vient saisir le fond du pantalon de Uke. De l'autre main, prenez la tête de Uke et terminez en Yoko-Shiho-Gatamé très efficace tant que vous gardez le pied bloqué.

main droite de Tori

A) 2 – Uke sur le dos se défend avec un genou, Tori est sur le côté.



Vous venez de projeter votre adversaire avec une technique, par exemple O-Soto-Gari ou Tai-Otoshi. Uke, effectuant une fausse chute, se défend en interposant son genou (les deux adversaires se tiennent encore par le Judogi). Lâchez le col de Uke et venez placer cette main au sol devant le genou de Uke pour l'empêcher de tourner vers vous plus avant. De l'autre main, saisissez son col derrière la tête. Terminez en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame.



B) Uke sur le dos. Tori debout devant lui.



PREMIERE ENTREE

Tori exécute Ko-Uchi-Gari et, en glissant la jambe d'attaque vers l'avant sur la cuisse de Uke, attaque en Kesa-Gatame. Bien maintenir le pantalon de Uke des deux mains jusqu'au contact final. Dégager rapidement la deuxième jambe vers l'extérieur et glisser la jambe d'attaque, genou en avant.



DEUXIEME ENTREE

Feintez une attaque latérale et tirez Uke vers vous entre vos jambes vers l'arrière. Attaquez en Tate-Shiho-Gatame.

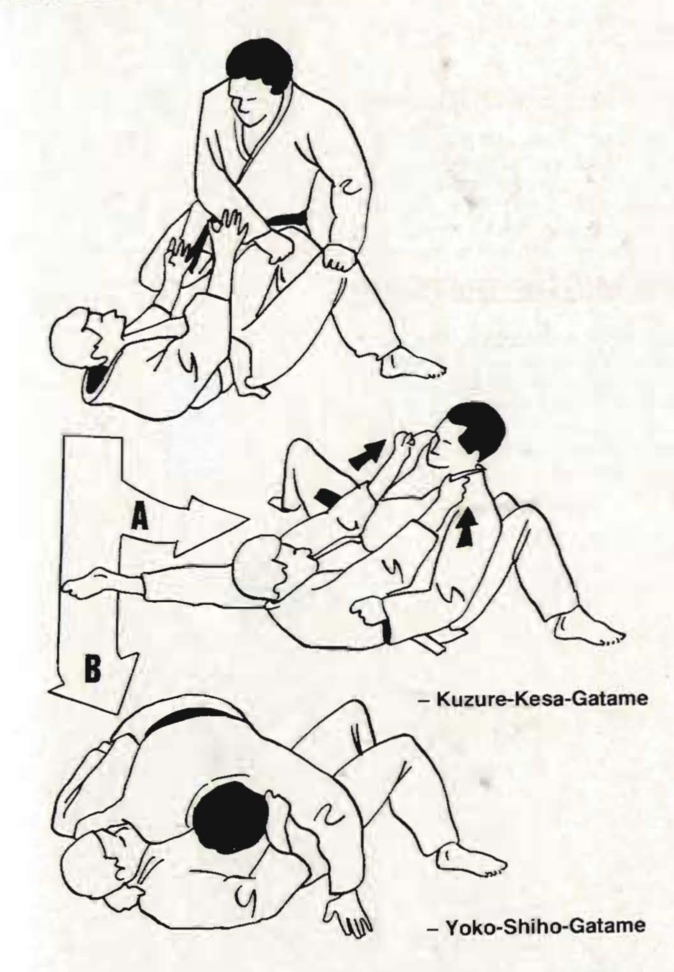






TROISIEME ENTREE

Balancez les jambes de Uke d'un côté à l'autre. Passez sur le côté en plaçant votre genou sur l'estomac de votre adversaire.



– Kuzure-Kesa-Gatame

– Yoko-Shiho-Gatame

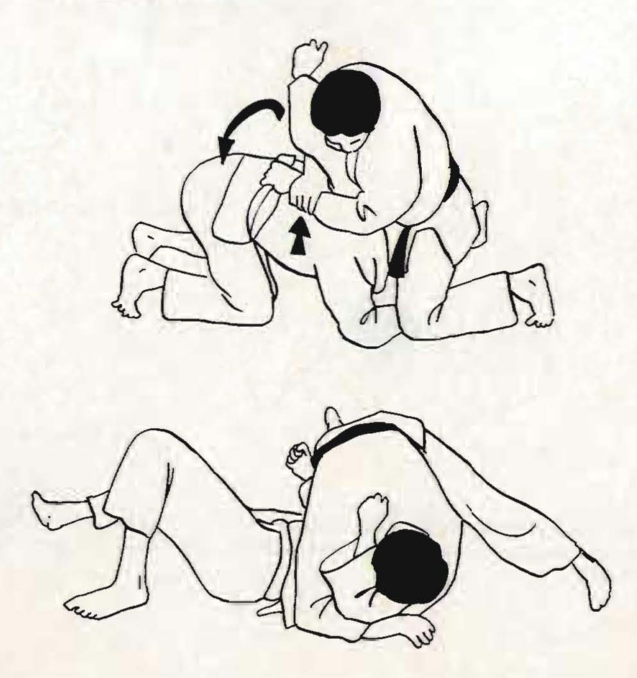
Glissez vers lui et attaquez en Yoko-Shiho-Gatame s'il tente de se mettre à plat-ventre en tournant vers vous (B) Kuzure-Kesa-Gatame (A) s'il vous repousse les bras tendus.

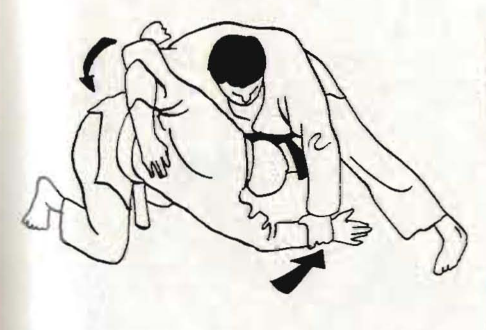
C) Uke à quatre pattes.
1 – Tori face à lui.



PREMIERE ENTREE

Saisissez la ceinture de Uke d'une main. Appuyez avec le coude sur son omoplate tout en bloquant sa tête de vos deux genoux. Engagez l'autre bras sous le bras de Uke. Pivotez et retournez Uke pour terminer en Kuzure-Kesa-Gatame.





Si Uke résiste en s'appuyant de la main au sol lâchez la ceinture et tirez son poignet vers l'avant pour le retourner plus facilement.

DEUXIEME ENTREE

Même départ, mais vous ne pouvez engager votre bras sous le bras de Uke. Prenez de la toile sur sa manche et en allongeant la jambe opposée, asseyez-vous au sol en tirant Uke en diagonale pour le faire passer par-dessus cette jambe. Pivotez en même temps que Uke pour revenir dessus et à cet instant, engagez votre bras là où vous ne pouviez pas auparavant. Terminez en Kuzure-Kesa-Gatame.

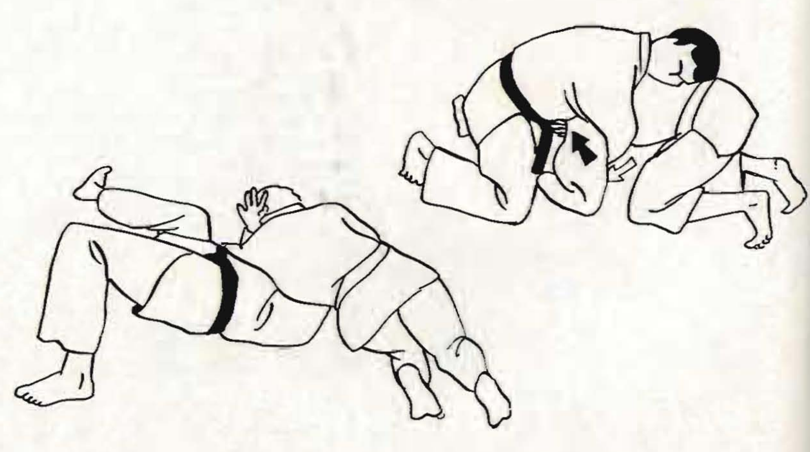


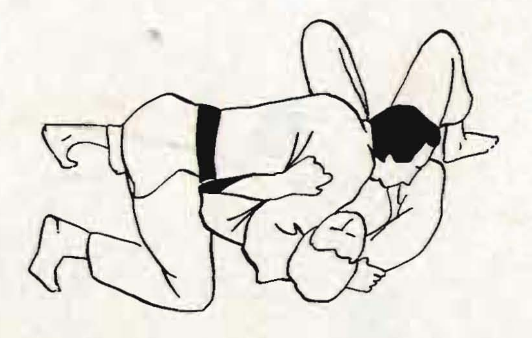
TROISIEME ENTREE

Saisissez la ceinture de Uke dans le dos et appuyez du coude sur l'omoplate.

Engagez votre autre bras mais par l'intérieur de son bras et venez placer votre main derrière la tête de votre partenaire. Lancez-vous sur le côté en jetant la tête sous Uke. Avec l'élan initial, retournez Uke et immobilisez le avec efficacité. Cette entrée se fait surtout lorsque Uke tente de se relever ce qui facilite le passage de la tête de Tori et le déséquilibre. Si la défense de Uke est hermétique, cette entrée est sans objet.



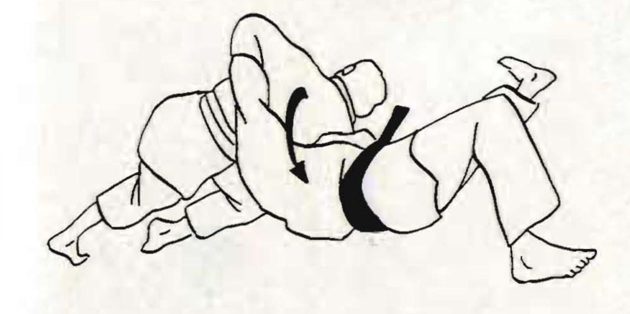




QUATRIEME ENTREE

Sur la même tentative de retournement, Uke réagit en se portant de l'autre côté. Lançez-vous du côté opposé en vous engageant également sous Uke si possible. La main qui était derrière la tête se dégage pour venir saisir le col du Kimono pour une meilleure traction.







2 – Tori sur le côté

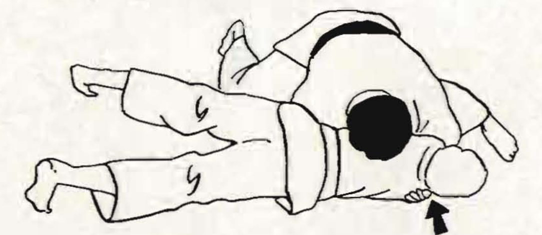
PREMIERE ENTREE

A genoux sur le côté de Uke en position défensive, passez les deux bras, l'un devant la tête de Uke, l'autre sous ses bras. Saisissez le coude et poussez vers l'avant. Terminez en Yoko-Shiho-Gatame.



DEUXIEME ENTREE

Sur cette attaque, Uke réagit en allongeant la jambe pour résister à votre poussée.



Tirez alors le coude de votre adversaire en diagonale vers vous pour le déséquilibrer. Retournez Uke en gardant la tête (point principal) et terminez en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame.

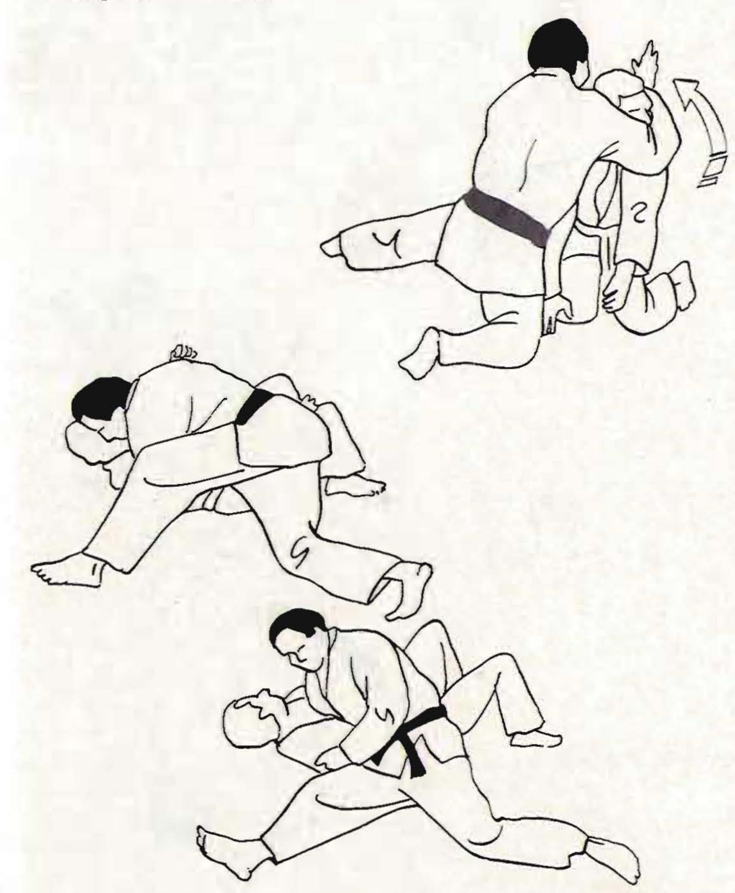




TROISIEME ENTREE

Sur cette deuxième entrée, Uke réagit en tentant de se relever.

Entourez sa tête de votre bras extérieur pivotez et retournez Uke en arrière pour terminer en Kuzure-Kesa-Gatame.

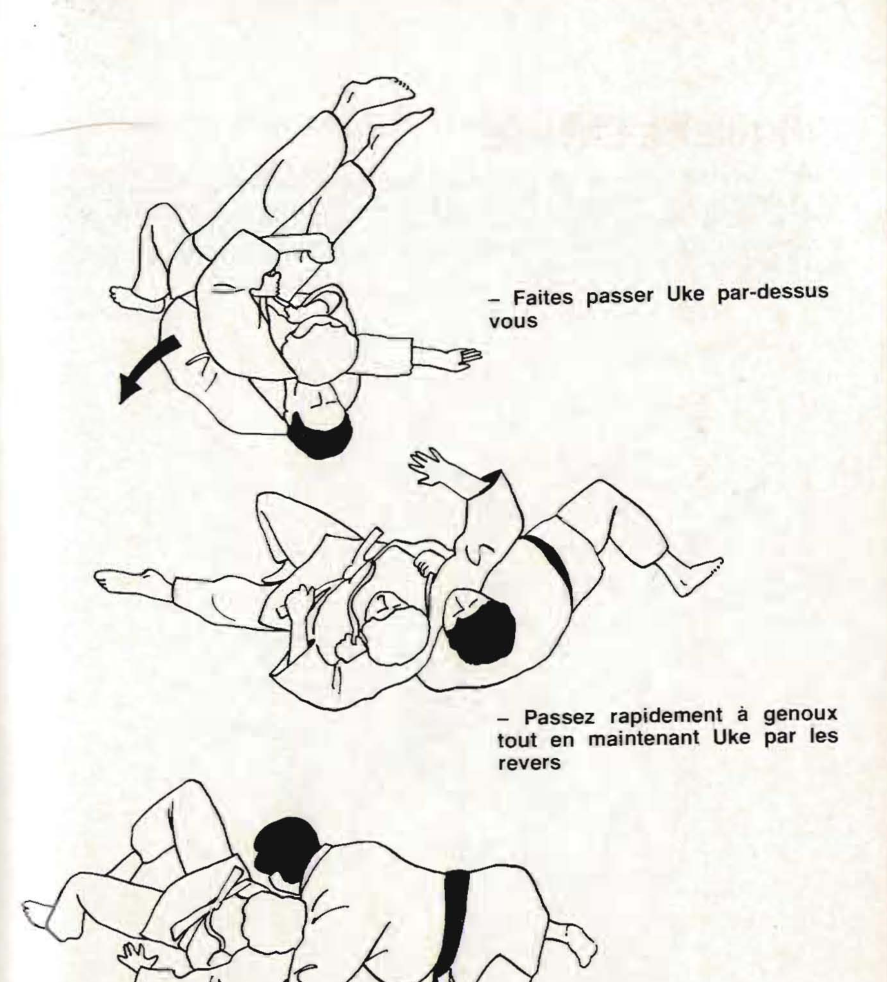


QUATRIEME ENTREE

Placez-vous dans le même sens que Uke, un pied en avant pour résister à une éventuelle traction sur votre bras. Une main appuie sur le col, l'autre tient la ceinture. Pesez de la poitrine sur Uke pour le fatiguer et l'empêcher de se relever. Saisissez les revers de Uke directement sous chaque bras.

Lancez la jambe extérieure vers Uke en vous jetant parallèlement à lui sur le dos. Faites passer Uke par dessus vous et sans lâchez les revers, placez vous rapidement à genoux derrière lui en bloquant sa tête de l'épaule. Allongez-vous. Le passage délicat se trouve dans le passage de Tori de la position sur le dos à la position à plat-ventre. Ce passage doit se faire tout en maintenant la traction sur les revers de Uke pour l'empêcher de se remettre à pat-ventre.





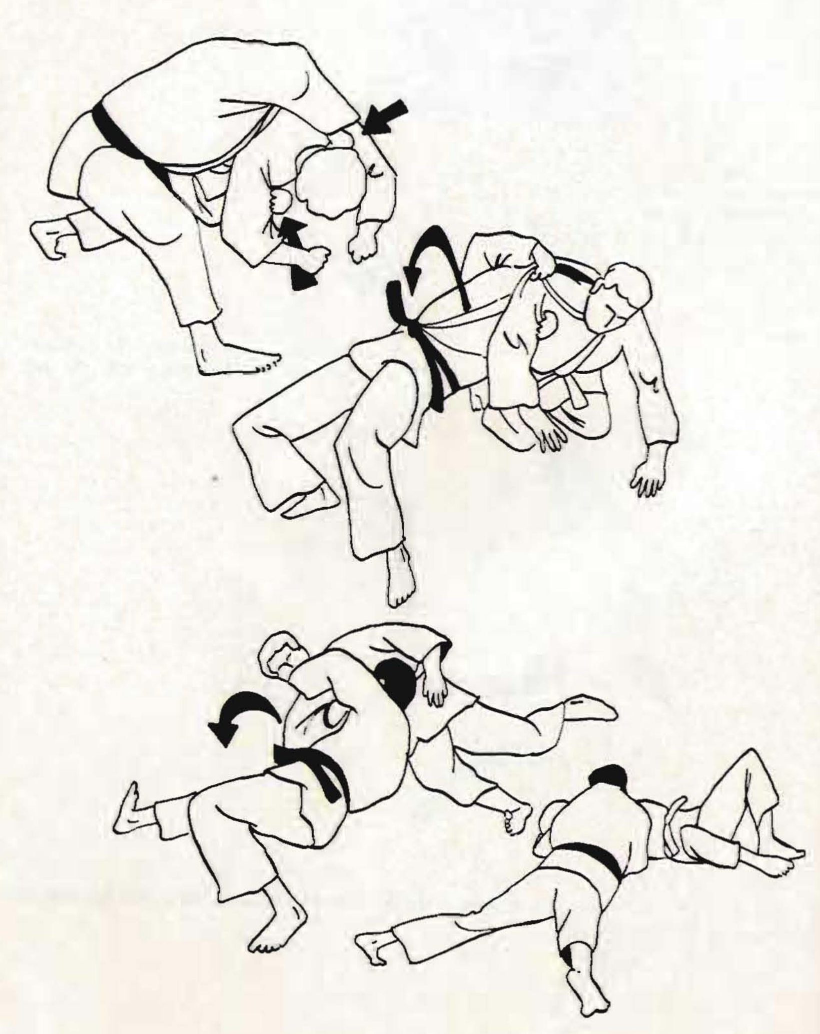
- Faites passer Uke par-dessus vous

- Passez rapidement à genoux tout en maintenant Uke par les revers

- Reculez en tirant sur les revers vers le bas et en appuyant de l'épaule sur l'arrière de la tête de Uke

CINQUIEME ENTREE

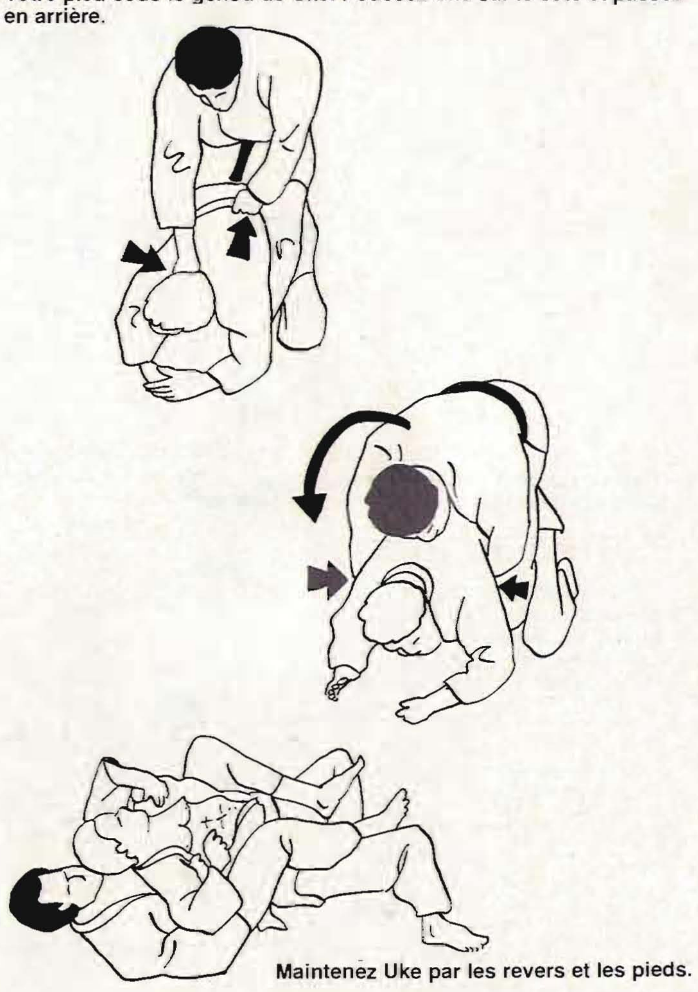
Dans la même position de départ que précédemment, saisissez la manche de Uke de la main qui tenait la ceinture, par l'intérieur, ou votre col si possible. Lancez vous sur le dos en retournant Uke et terminez par une immobilisation très efficace. Le point principal est le contrôle de la tête de Uke à l'arrivée par votre bras gauche.



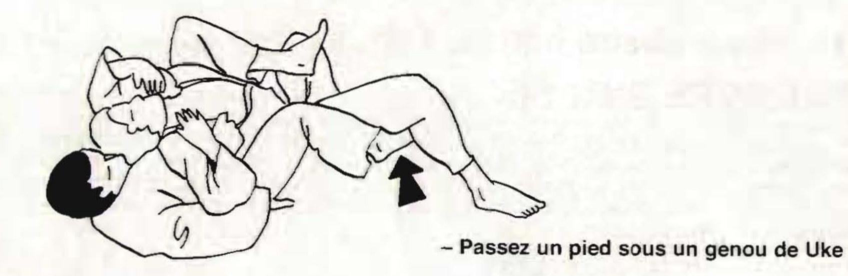
3 – Uke à quatre pattes, Tori derrière lui

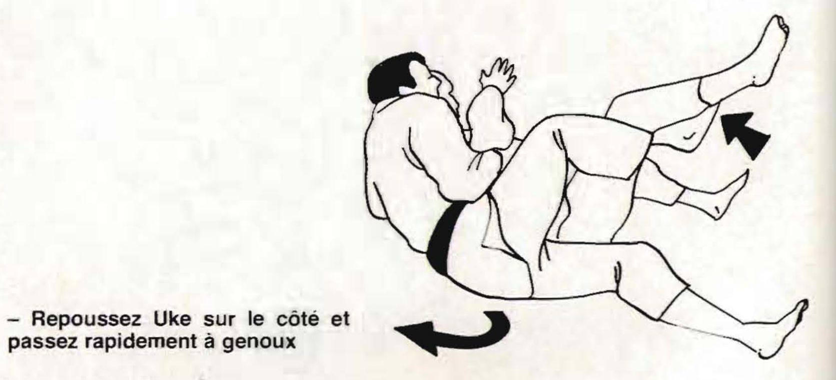
PREMIERE ENTREE

Passez à cheval sur Uke et passez les pieds à l'intérieur. Saisissez directement les revers sous le bras et retournez votre adversaire sur le côté. Passez sur le dos et maintenez Uke face au plafond sur vous avec les jambes. Lâchez une jambe et venez placer votre pied sous le genou de Uke. Poussez Uke sur le côté et passez à plat-ventre en arrière.



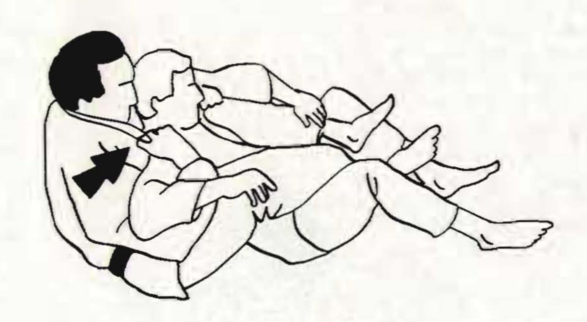
Maintenez Uke par les revers et les pieds.


- Passez un pied sous un genou de Uke


- Repoussez Uke sur le côté et passez rapidement à genoux


- Maintenez Uke par les revers

Variante : Pour éviter que Uke ne se mette à plat-ventre lors de votre propre passage à plat-ventre, engagez le bras (du côté du pied qui pousse) sous le bras de Uke et venez saisir votre col pour un meilleur contrôle.



DEUXIEME ENTREE

Si Uke ne veut pas vous laisser passer les pieds à l'intérieur, placer vos pieds derrière les genoux de Uke et tirez sur le côté en vous aidant de cet accrochage. Même fin de contrôle.



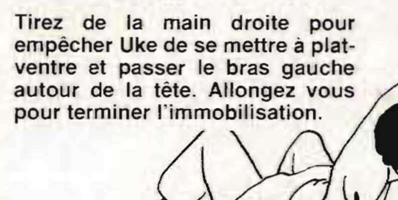
D) Uke sur le côté – Tori à genoux sur le côté

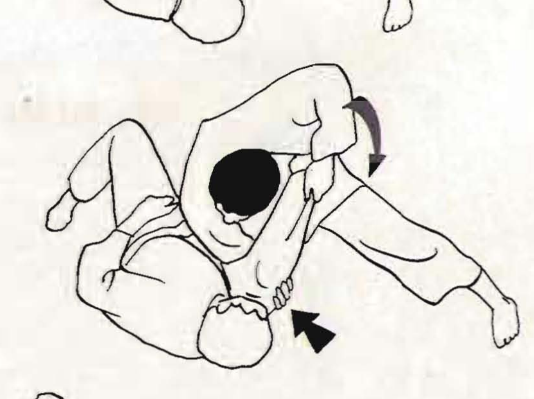
a) Uke tourne vers Tori

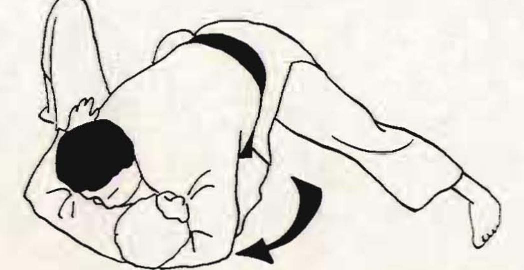
Sur une fausse chute, Uke tente d'échapper à Tori en tournant vers lui. Tori contrôle son adversaire des deux mains au Judogi.

Considérons une projection à droite. En maintenant la traction de la main gauche, lâchez la main droite et passez sous le bras droit de Uke pour venir saisir le col.

Tirez de la main droite pour empêcher Uke de se mettre à plat-ventre et passer le bras gauche autour de la tête. Allongez vous pour terminer l'immobilisation.

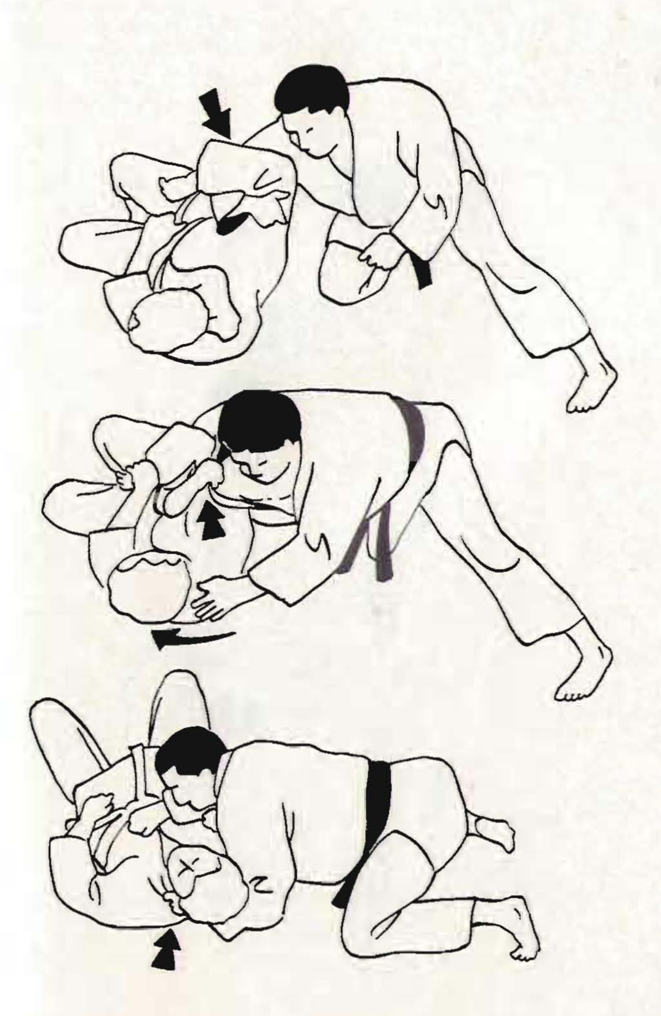






b) Uke tourne vers l'extérieur

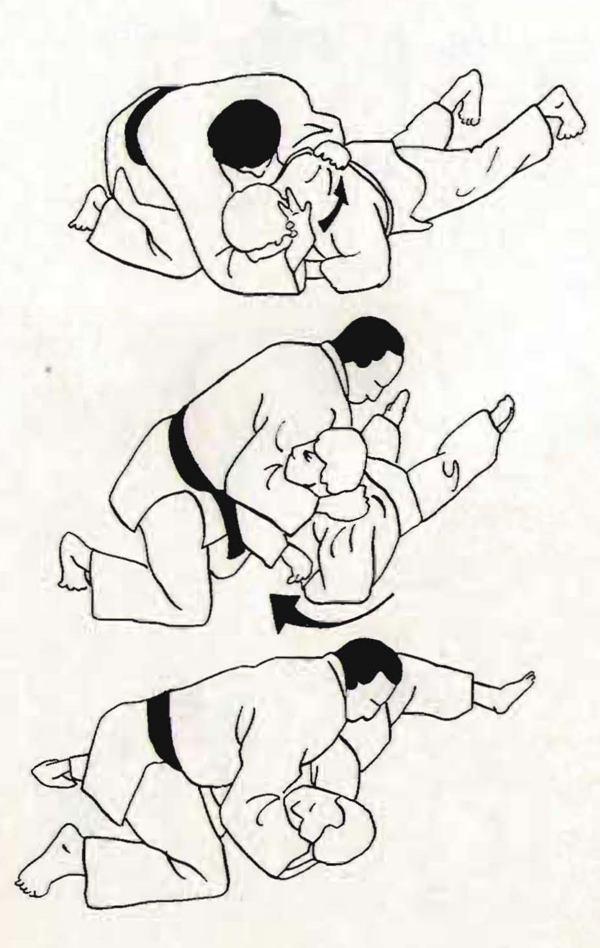
Passez la main droite à l'intérieur du bras droit de Uke et prenez votre revers. Passez l'autre main derrière la tête de Uke pour saisir le Judogi et en vous allongeant en arrière, immobilisez Uke. Vous pouvez, bien sûr, également passer en Juji-Gatame.



E) Uke à plat-ventre

1 – Tori sur le côté

En vous aidant de la main, saisissez le tissu du Judogi loin dans le dos en passant l'autre main autour de la tête. Exercez une traction sur cette saisie de Kimono et, en poussant sur la tête, obligez Uke à se placer sur le dos.



2 – Tori derrière Uke, à cheval sur son dos

PREMIERE ENTREE

Lorsque la défense de Uke semble impénétrable, passez à cheval sur lui (de façon classique, en saisissant la ceinture et en engageant les pieds à l'intérieur). D'une main, saisissez le col de Uke et de l'autre main, saisissez une manche. Retournez Uke sur le côté.

Engagez votre bras sous le bras de votre adversaire et prenez votre col du même côté. Repassez le pied du même côté sous le genou de Uke et repoussez celui-ci sur le côté. Passez rapidement à plat-ventre pour contrôler votre adversaire.





– Engagez le bras à l'intérieur du bras de Uke

– Saisissez votre col



– Passez le pied à l'extérieur sous le genou et repoussez Uke sur le côté

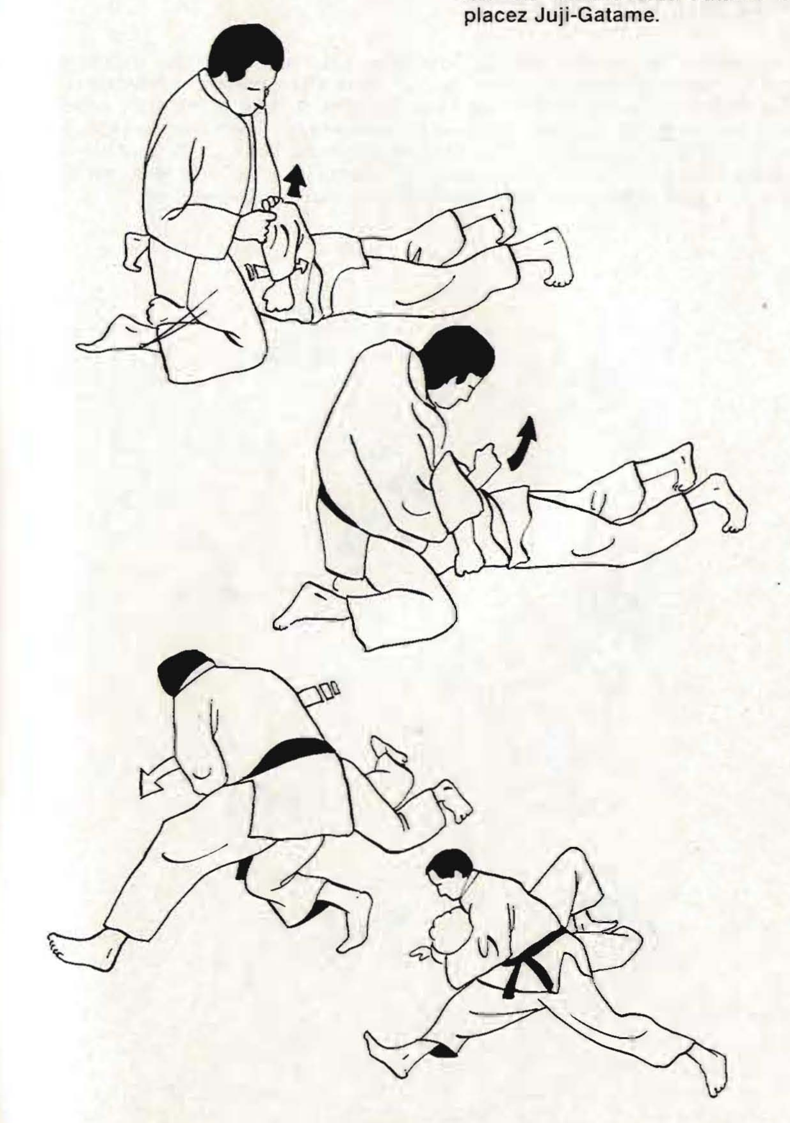


– Maintenez et appuyez en reculant

DEUXIEME ENTREE

– Tori face à Uke, à genoux sur son dos

Placez vous à genoux sur les épaules de Uke, un peu en diagonale et saisissez la manche de votre adversaire des deux mains. Tirez le coude de Uke vers le haut et engagez alors le bras à l'intérieur. Retournez Uke pour terminer en Kuzure-Kesa-Gatame ou placez Juji-Gatame.



DEUXIEME PARTIE

A) 1 Tori est sur le dos – Uke à genoux entre ses jambes

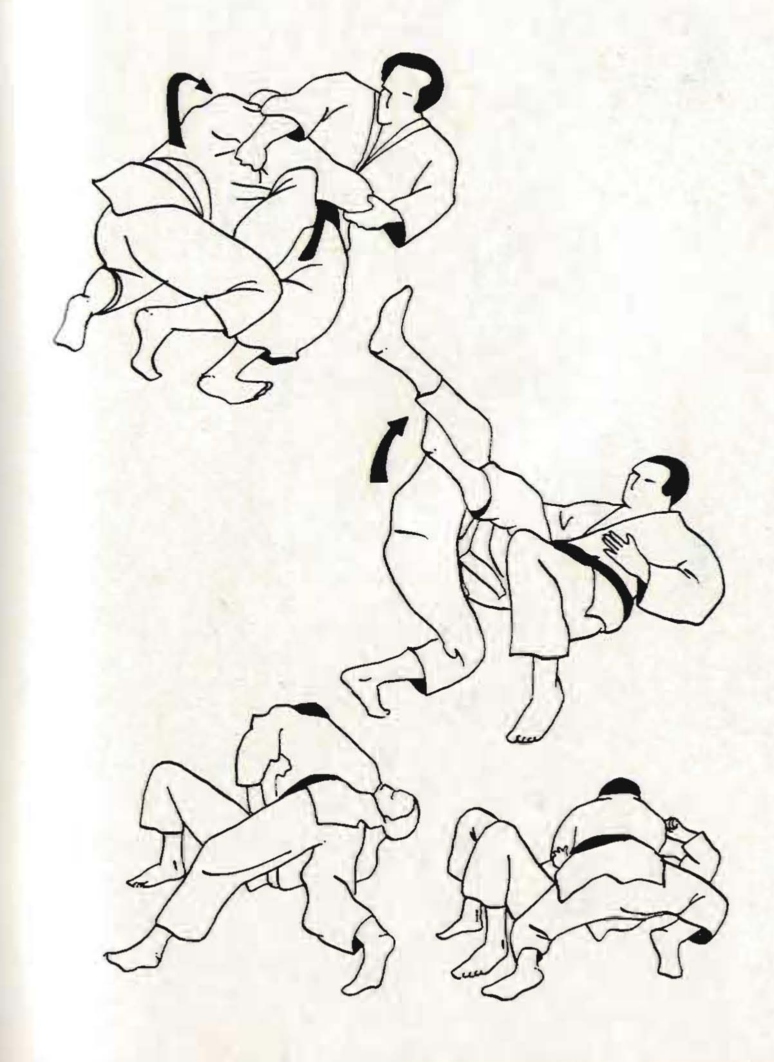
PREMIERE ENTREE

Saisissez le col de Uke, par exemple main gauche à l'intérieur du col gauche, pouce à l'extérieur à hauteur du cou. De l'autre main, prenez la manche du même côté. Placez le pied du même côté sur le genou de Uke et allongez votre adversaire en détendant la jambe. Tirez sur la manche vers l'avant et poussez de l'autre avant-bras sur la gorge de Uke. Pivotez et placez vous en Tate-Shiho-Gatame. Gardez l'avant-bras le long de sa gorge et, en passant l'autre bras autour de la tête de Uke, venez saisir votre manche. Etranglez Uke par Kakae-Jime.



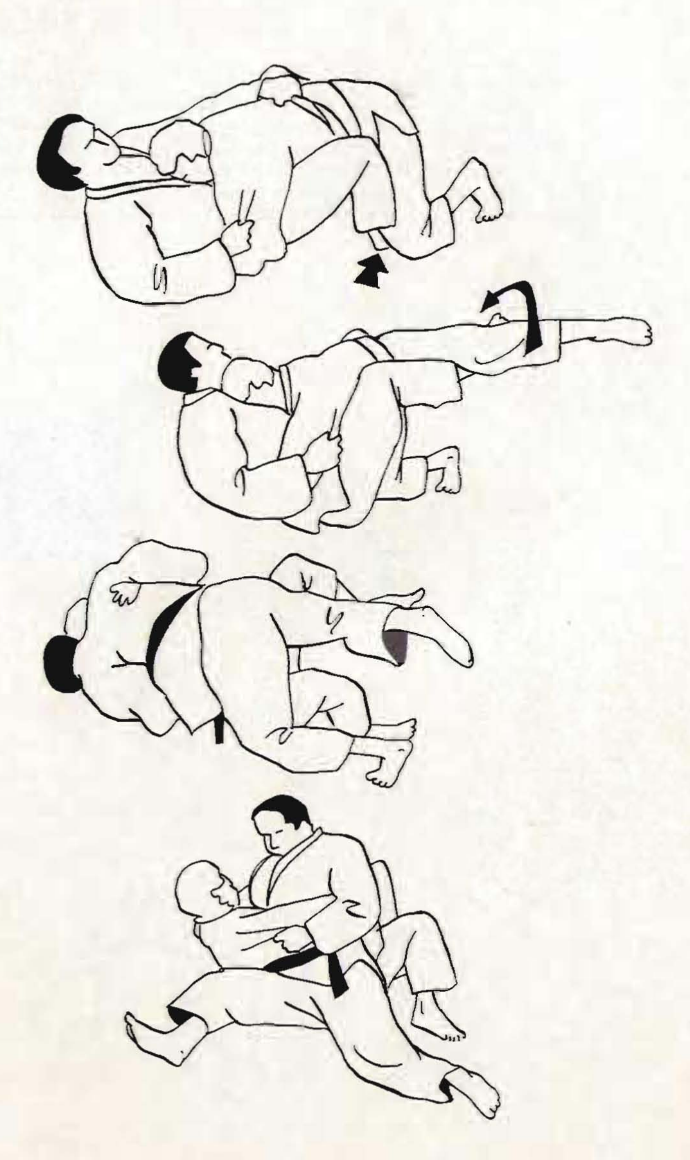
DEUXIEME ENTREE

De la main droite, saisissez la ceinture de Uke dans le dos par le côté droit de sa tête, ou la toile. Placez le pied droit à l'intérieur de la cuisse droite de votre adversaire. Appuyez du coude droit sur l'omoplate de Uke et projetez-le vers votre droite avec la jambe. Pivotez et revenez en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame sans lâcher la ceinture.



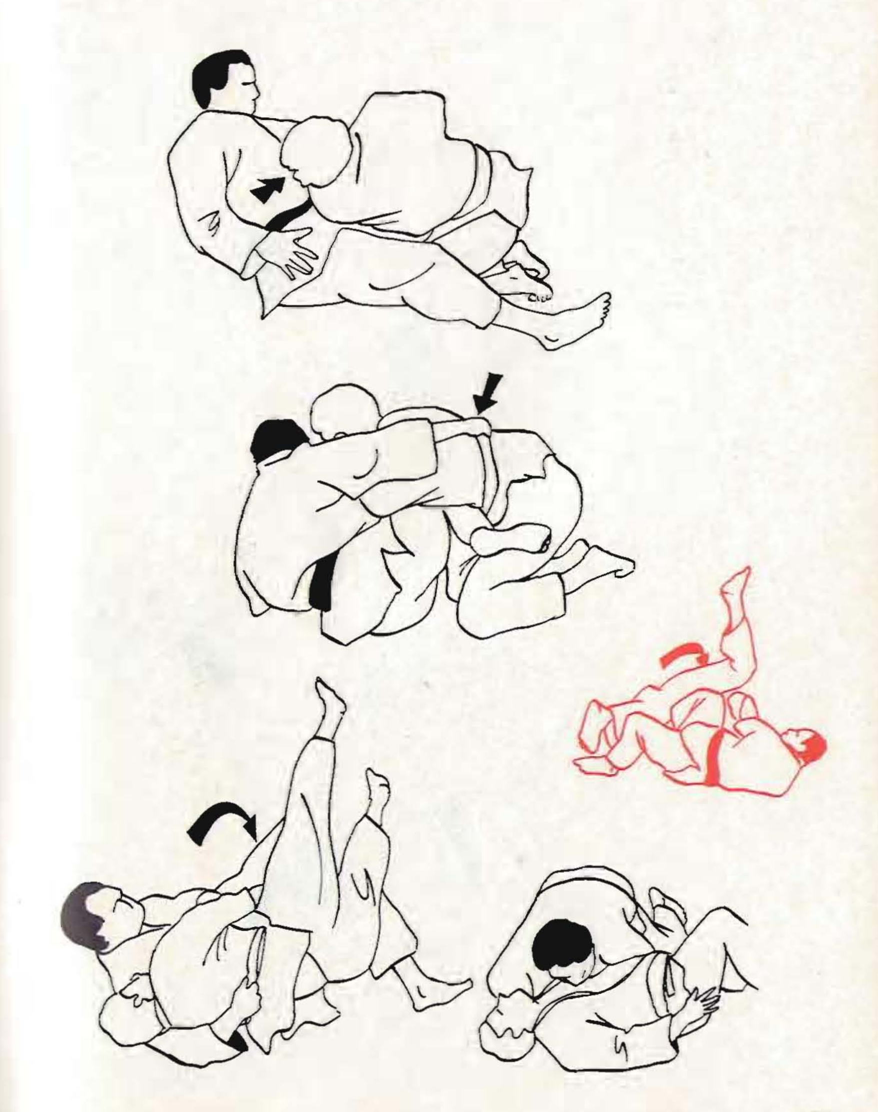
TROISIEME ENTREE

Sur le dos, reculez la hanche et placez un pied à l'intérieur du genou de Uke. Saisissez Uke à bras le corps et retournez-le en levant la jambe. Terminez en Osae-Komi au choix.



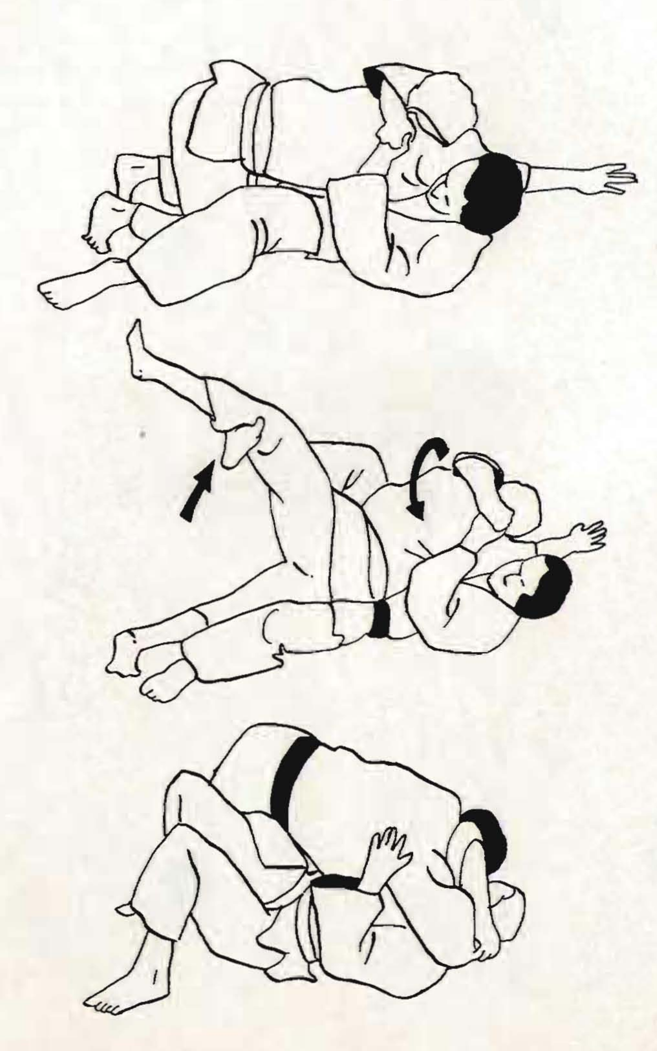
QUATRIEME ENTREE

De la main gauche, saisissez la manche gauche de Uke et tirez la à vous en diagonale. Rentrez le genou droit à l'intérieur de la hanche de Uke et en saisissant la ceinture de votre adversaire dans le dos de la main droite, expulsez Uke sur votre droite. En plaçant de suite le bras gauche sous son bras gauche pour saisir le col, immobilisez Uke avec Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame.



CINQUIEME ENTREE

Bloquez le bras et la tête de Uke vers le haut comme dans Kata-Gatame. Rentrez le pied opposé à l'intérieur de son genou et retournez votre adversaire. Contrôler en Tate-Shiho-Gatame ou Kata-Gatame.

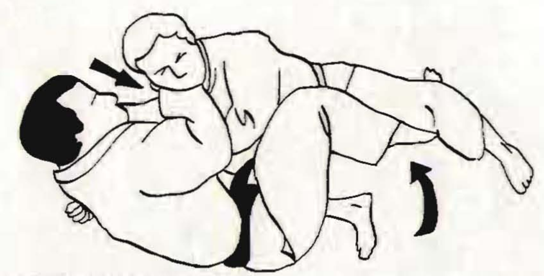


SIXIEME ENTREE

Entourez le bras droit de Uke de votre bras gauche et venez saisir son col gauche en tirant bien avec la main droite pour un bon contact.



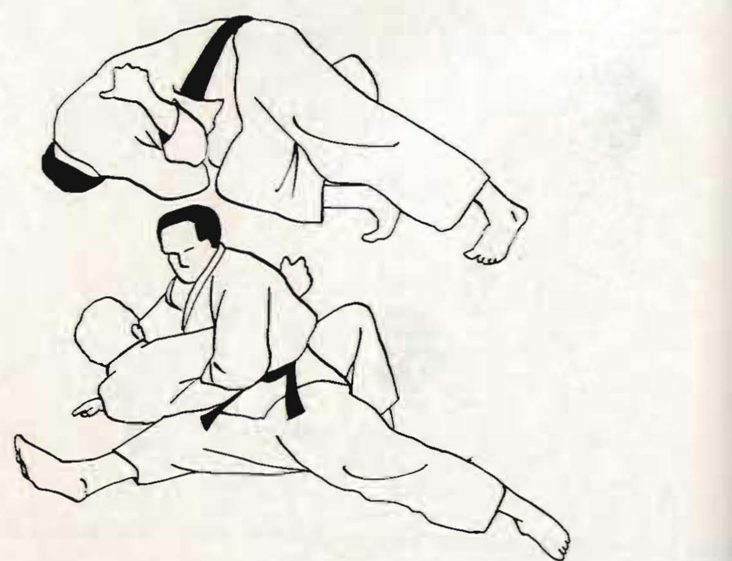
De la main droite, poussez sur le genou gauche et rentrez votre pied droit à l'intérieur de son genou.



Saisissez le col de Uke derrière sa tête de la main droite.

Tournez autour de la tête pour faire Kata-Juji-Jime et, en plaçant l'avant-bras sous la gorge de votre adversaire pour pousser, retournez-le en levant la jambe droite. Terminer en Kuzure-Kesa-Gatame.





Vous pouvez alors étrangler votre adversaire en poussant du tranchant de la main droite sous son menton.



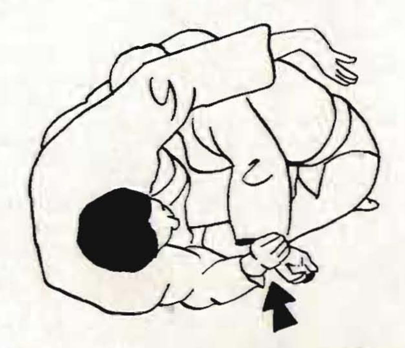
Vous pouvez faire une clé en poussant de la main droite sur la tête de l'humérus du bras de votre adversaire.



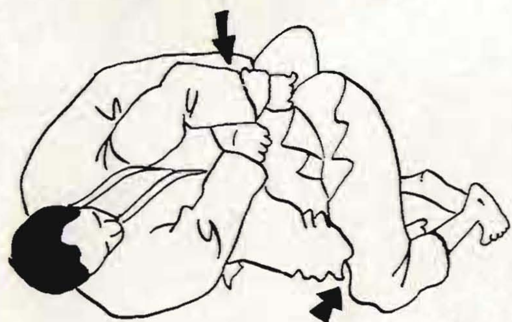
A) 2 – Tori sur le dos, Uke sur le côté

Vous défendez avec le genou droit Uke attaque sur le côté

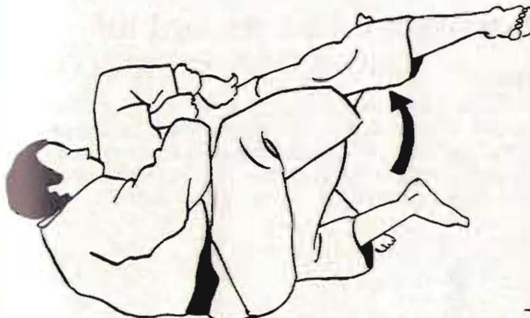




– Contrôlez le poignet de Uke de la main droite



– Pratiquez Ude-Garami directement. Si Uke résiste en saisissant sa ceinture, engagez le pied droit à l'intérieur de son genou



– Retournez Uke sur le côté



– Maintenez-le en Osaekomi en gardant la forme Ude-Garami

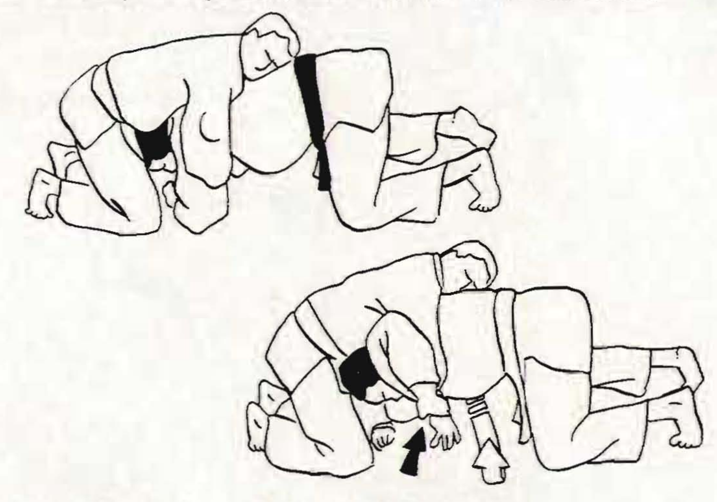


– Si Uke ponte, passez la main sous lui et venez saisir son poignet par en-dessous. Tirez et placez tout votre poids sur le bras plié.

B) 1 – Tori à quatre pattes, Uke devant lui

PREMIERE ENTREE

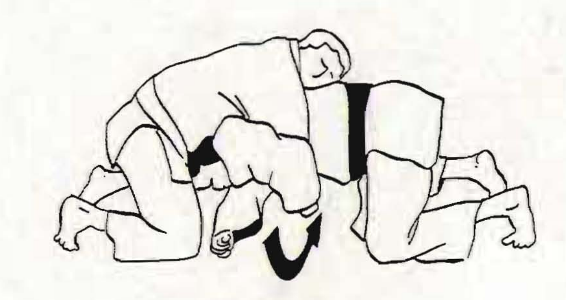
Uke saisit Tori à bras le corps. Prenez un poignet avec votre main du même côté et levez le bras pour venir bloquer le bras de votre adversaire. Tournez sur vous-même et sortez du côté de la saisie pour venir pratiquer Waki-Gatame. Poussez bien avec le dos pour empêcher Uke de faire une roulade vers l'avant.

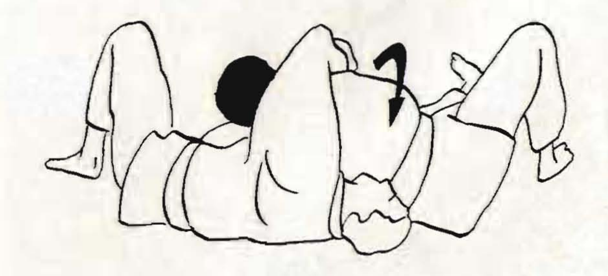


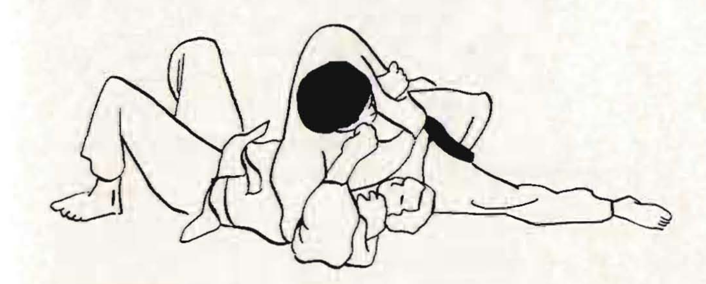


DEUXIEME ENTREE

Sur cette attaque, Uke résiste en pliant le bras vers l'intérieur. Roulez en poussant de l'épaule et terminez en Kuzure-Ushiro-Kesa-Gatame, immobilisation arrière avec un bras, ou bien repassez en Ushiro-Kesa-Gatame.

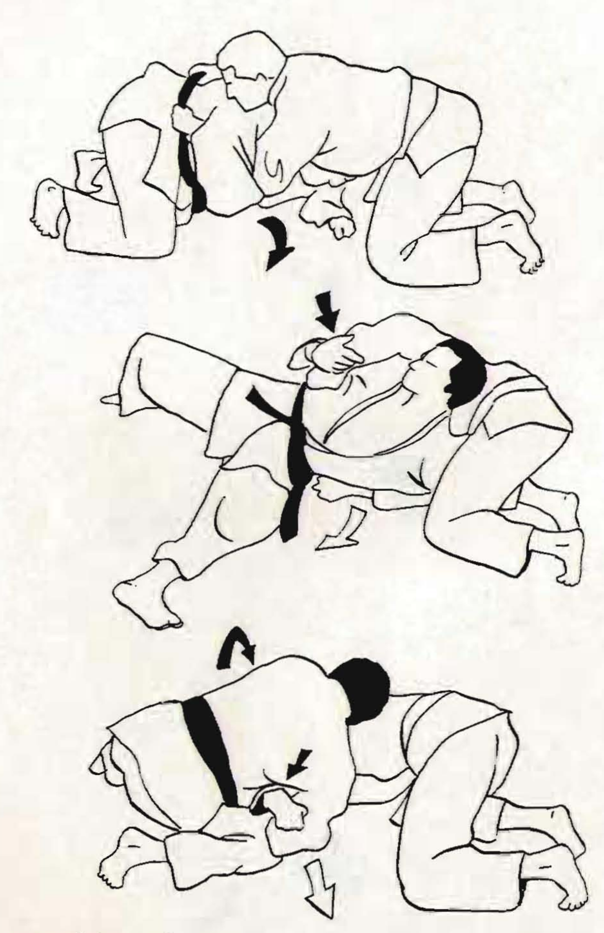






TROISIEME ENTREE

Uke attaque en saisissant la ceinture et le bras par l'intérieur. Sortez la tête du côté du bras et pivotez sur vous-même deux fois pour terminer en clé de bras.



- Pivotez en maintenant la clé sur le bras de Uke

- Repassez la jambe gauche devant Uke





- Terminez la clé en tirant vers le haut, maintenez le bras des deux mains

B) 2 – Tori à quatre pattes, Uke attaque sur le côté

PREMIERE ENTREE

Uke attaque par Okuri-Eri-Jime. Levez le bras et saisissez le bras de votre adversaire au-dessus du coude. Enroulez-le et terminez en Ushiro-Kesa-Gatame.

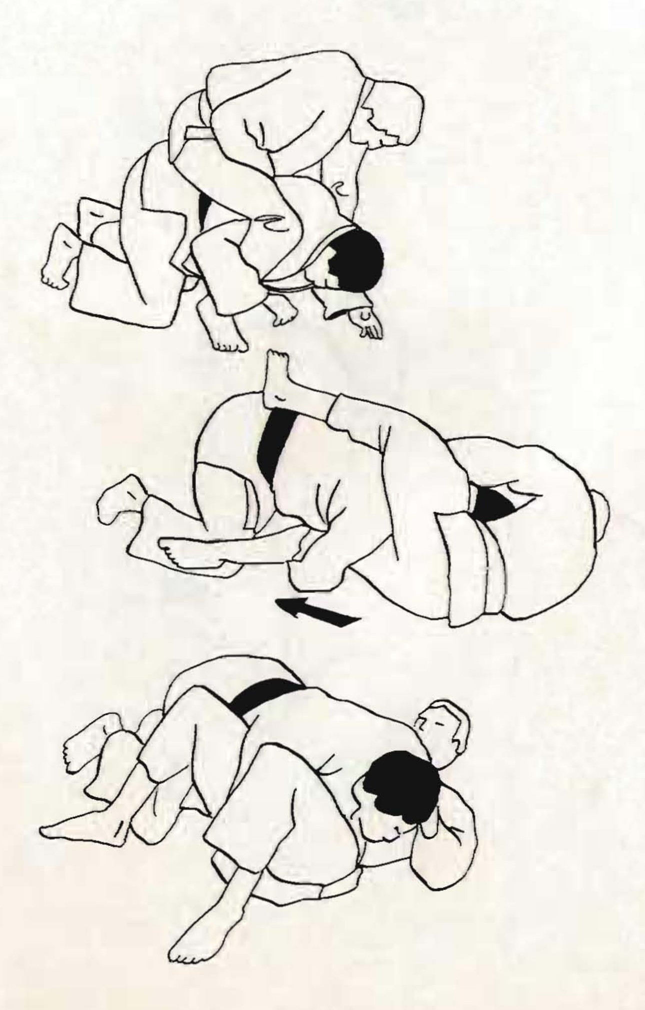
DEUXIEME ENTREE

Uke sur le côté attaque par Ude-Garami en saisissant votre poignet à l'intérieur. Pivotez sur vous-même en tournant la tête vers l'intérieur et pratiquez, en sortant, Ude-Garami.



B) 3 – Tori à quatre pattes, Uke à cheval sur lui

Uke saisit la ceinture de Tori pour tenter Hadaka-Jime. Ne laissez pas votre adversaire passer les deux pieds à l'intérieur, saisissez une de ses jambes par l'arrière et projetez-le au sol en avant. Terminez en Yoko-Shiho-Gatame.



KANSETSU-WAZA.

TECHNIQUES DE LUXATION

Il existe six clés de bras de base. Les clés se pratiquent uniquement sur l'articulation du coude. On admet que dans Ude-Garami la douleur soit généralisée dans l'humérus, le coude et l'épaule pour autant que la forme pliée Ude-Garami soit bonne.

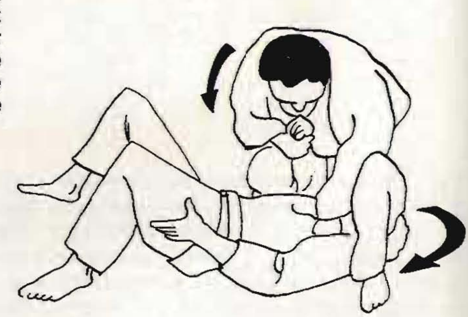
1 – Ude Ishigi-Juji-Gatame en hyper-extension en croix, 4 applications
2 – Hara-Gatame en hyper-extension avec le ventre
3 – Waki-Gatame en hyper-extension avec l'aisselle
4 – Hiza-Gatame en hyper-extension avec le genou, 3 applications
5 – Ude-Gatame en hyper-extension avec la main, 1 application
6 – Ude-Garami en torsion, 4 applications

1 – UDE-ISHIGI-JUJI-GATAME

Position fondamentale d'étude

Uke est allongé sur le dos. Placez-vous sur son côté droit et en saisissant son bras droit de main droite au poignet, placez votre pied droit, genou droit en l'air, sous l'épaule de Uke. De la main gauche, saisissez le col gauche de Uke, doigts à l'intérieur. Penchez-vous vers l'avant en appuyant du genou droit sur Uke. Passez la jambe gauche par-dessus la tête de Uke et lancez-vous en arrière en serrant le coude de votre adversaire entre vos genoux. La clé s'effectue dans le sens pouce – petit doigt (main de Uke).

Pour vérifier que votre clé est valable, lâchez le bras de Uke et demandez à celui-ci de tourner vers vous pour retirer son coude du point d'appui. Vous devez être capable de retenir le bras de Uke uniquement avec les genoux.





APPLICATIONS

Les applications de Juji-Gatame sont extrêmement nombreuses et il faudrait consacrer un volume entier à cette technique. Cependant, nous pouvons travailler cette clé à partir des positions les plus usuelles.

PREMIERE APPLICATION

Tori tient Uke en Kami-Shiho-Gatame. Uke passe un bras sous le menton de Tori et tente de se mettre à plat-ventre. Tori récupère le bras de Uke du bras opposé et bloque la tête de Uke entre ses deux genoux. Tori passe en Juji-Gatame.



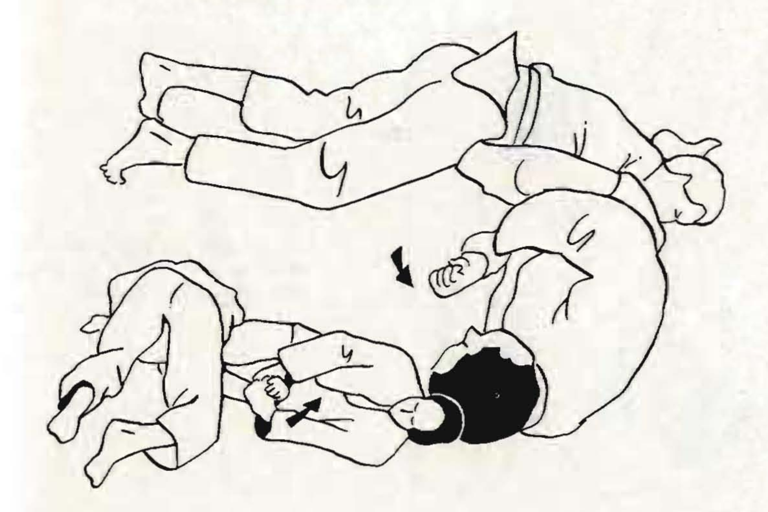
DEUXIEME APPLICATION

Tori tient Uke en Tate-Shiho-Gatame. Uke repousse Tori des deux bras. Celui-ci peut passer en Juji-Gatame, soit en arrière (a), soit en avant (b), selon l'axe de la poussée. Dans la position sur le ventre, Tori aura intérêt à se tourner vers les jambes de Uke pour éviter que celui-ci ne retire son bras en le pliant.





Vue sous un autre angle

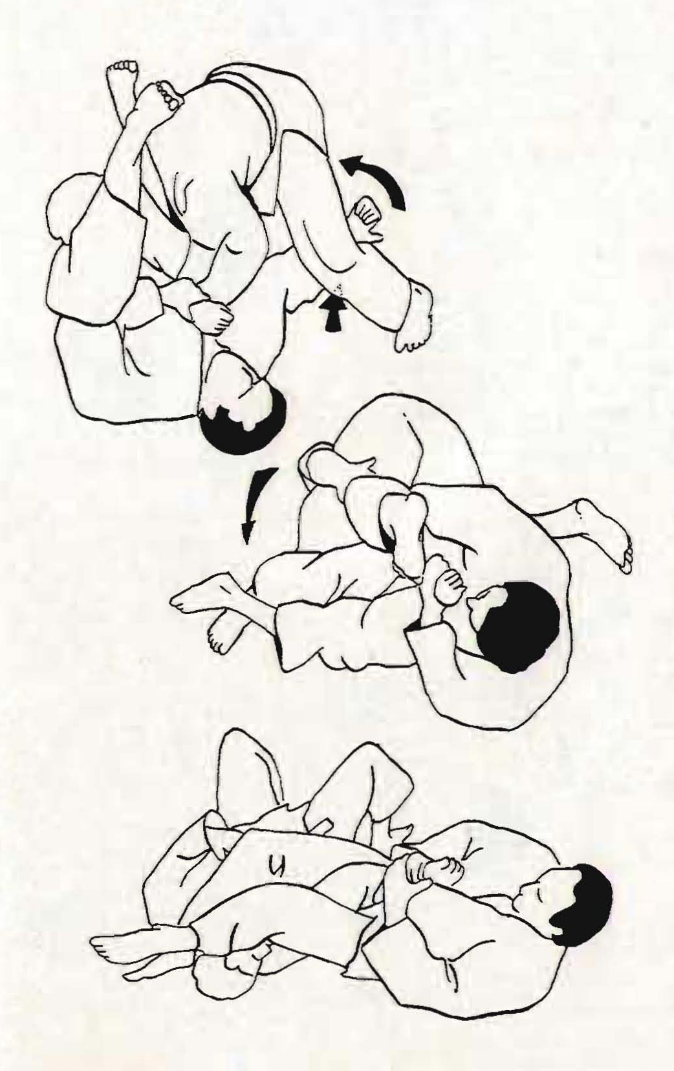


TROISIEME APPLICATION

Tori est sur le dos. Uke est entre ses jambes. Uke attaque en passant un bras sous la jambe de Tori. Ce dernier réagit en saisissant l'autre bras des deux mains et en tirant en diagonale. Simultanément, Tori place le creux du genou sur le côté du cou de son adversaire, puis place l'autre jambe de ce côté. Il suffit de monter le bassin pour effectuer la clé.

- Vous pouvez également retourner Uke sur le dos en poussant des jambes sur sa tête.

Corollaire : En général, Uke va tenter de se relever et de décoller Tori du sol pour que l'arbitre annonce le "mate". Pour empêcher Uke de se relever, engagez la main droite (sur le dessin), au moment de la clé, sous le genou de votre adversaire pour le retourner avant qu'il ne se relève. Tori peut également passer à plat-ventre.



QUATRIEME APPLICATION

Uke est à quatre pattes en défense. Tori attaque.

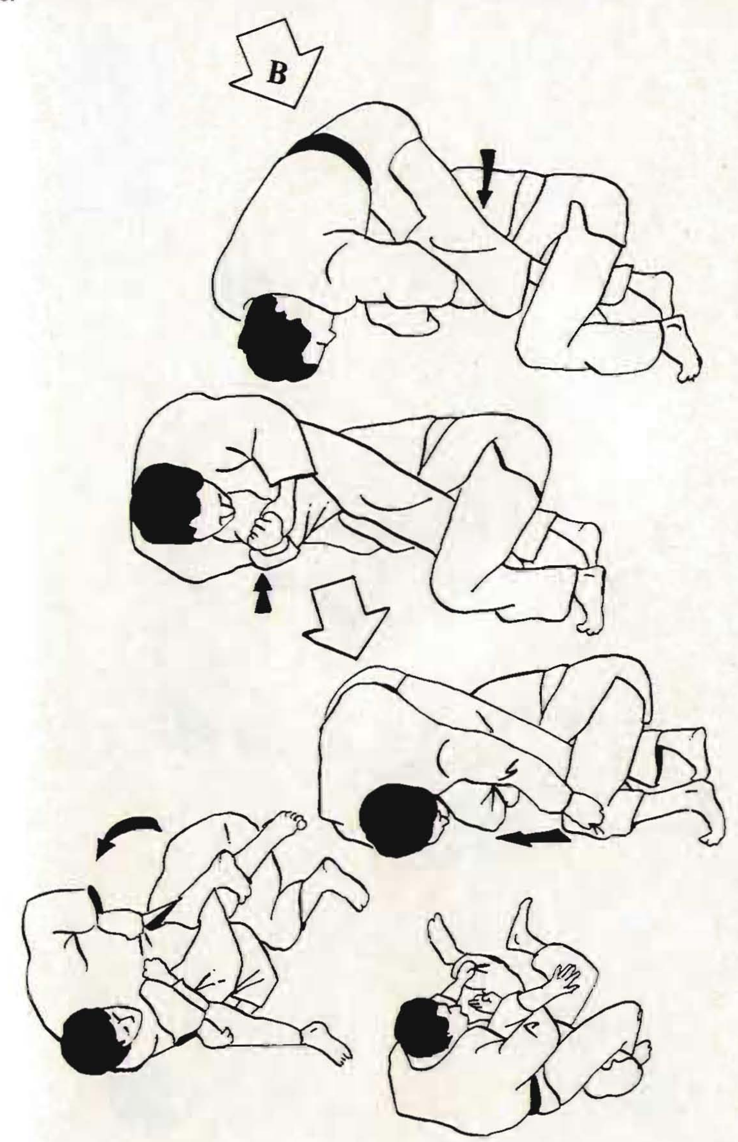
PREMIERE CLE

Sur le côté droit de Uke, saisissez son poignet gauche de la main gauche. Passez la jambe droite par-dessus sa tête et appuyez pour un bon contact. Placez alors le genou gauche sur le dos de Uke et roulez sur l'épaule gauche pour retourner votre adversaire.

A

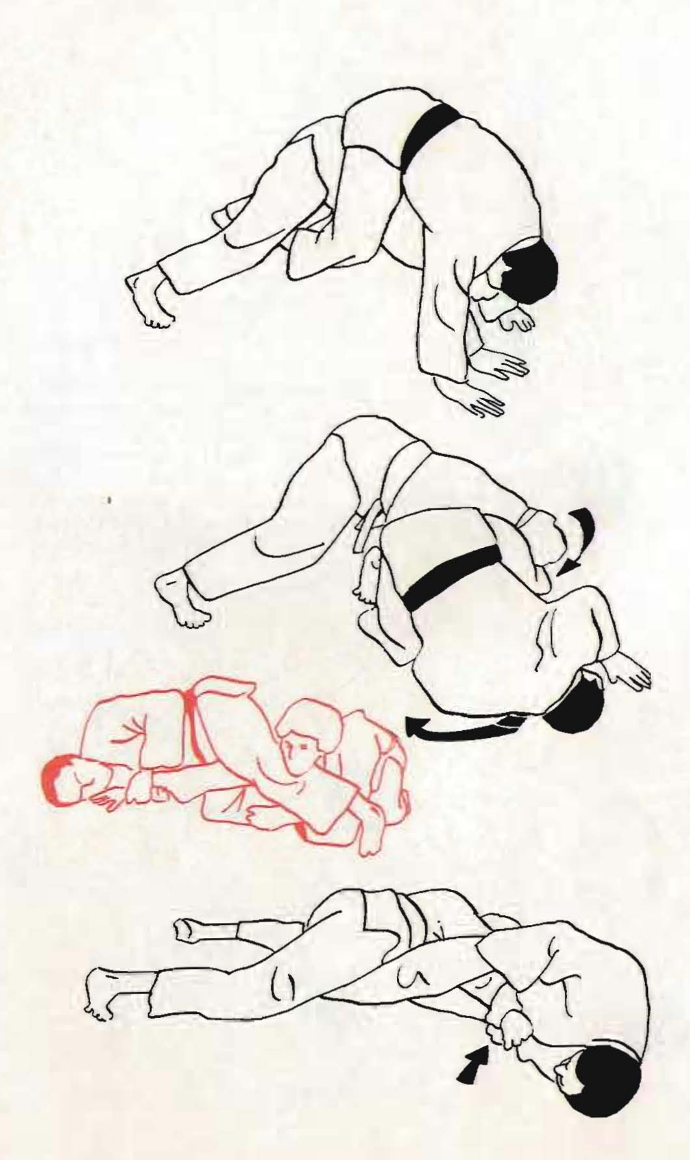
DEUXIEME CLE

Avec la même attaque, passez la jambe gauche par-dessus Uke pour la rentrer à l'intérieur. Travaillez la clé à genoux en vous tournant vers ses pieds. Si Uke s'allonge pour résister, engagez le bras droit pour changer de main et saisissez son pantalon de la main gauche. Tirez à vous et retournez Uke pour terminer la clé.



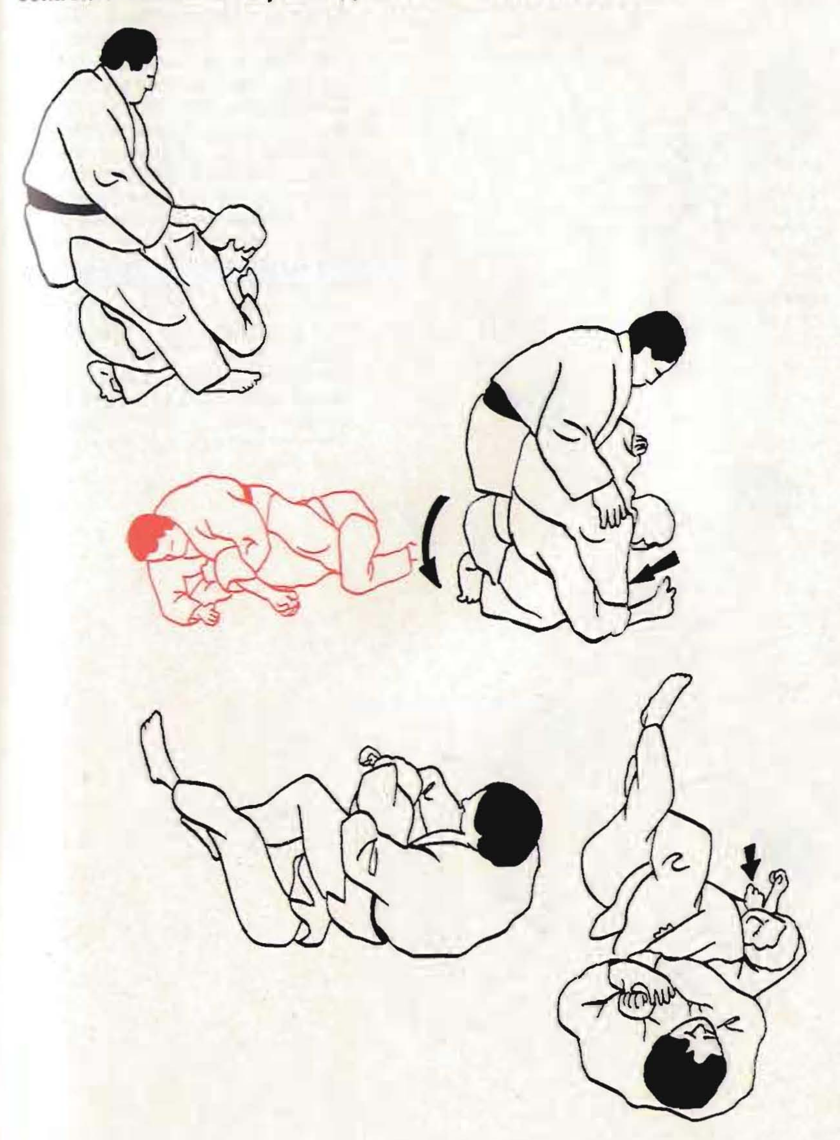
TROISIEME CLE

Vous montez sur le dos de Uke pour tenter Hadaka-Jime. Votre adversaire tente de se relever en s'appuyant sur les deux bras. Passer la jambe gauche par-dessus sa tête du côté droit et en saisissant son bras droit, allongez Uke vers l'avant pour effectuer la clé.



QUATRIEME CLE

A cheval sur Uke, saisissez le col de la main droite et soulevez votre partenaire. Engagez la jambe droite sur le côté droit de sa tête et en vous aidant du pied gauche engagé sous le genou gauche de Uke, retournez celui-ci sur votre droite. En contrôlant Uke des deux jambes, pontez et pratiquez Juji-Gatame.

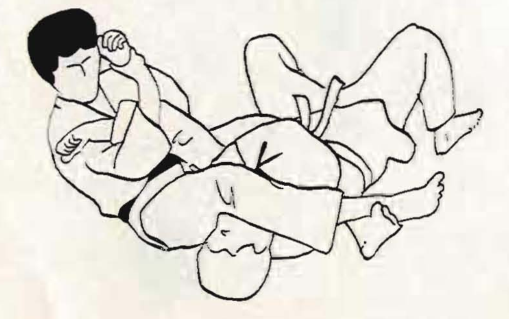


TRAVAIL SUR JUJI-GATAME

Lorsque vous prenez la position d'arm-lock, votre adversaire va se défendre en se tenant fermement les manches. Tout en contrôlant le bras de Uke, tirez de l'autre main sur le coude opposé et ramenez les deux bras de votre adversaire vers vous. Verrouillez en croisant les pieds. Portez-vous légèrement en diagonale vers la tête de Uke au lieu de lui rester perpendiculaire. Engagez le bras qui est du côté de la tête de Uke, paume tournée vers vous et tirez vers le haut en direction de votre épaule. Placez votre autre coude à l'intérieur du coude de Uke et en venant vous saisir les mains exercez une rotation horizontale pour décrocher ce bras. Terminez en extension pour la clé.







2 – Hara-Gatame

Uke est à quatre pattes. Vous êtes sur le côté dans le même sens. Saisissez d'une main le col de Uke et de l'autre main son poignet. Amenez le coude de Uke en contact avec votre abdomen et, en s'appuyant du coude sur l'omoplate de votre adversaire, avancez le genou gauche. Poussez de l'abdomen vers l'avant. Cette clé n'a que peu d'application dans le judo de compétition proprement dit, mais est très utilisée en self défense et dans le Kime-No-Kata.

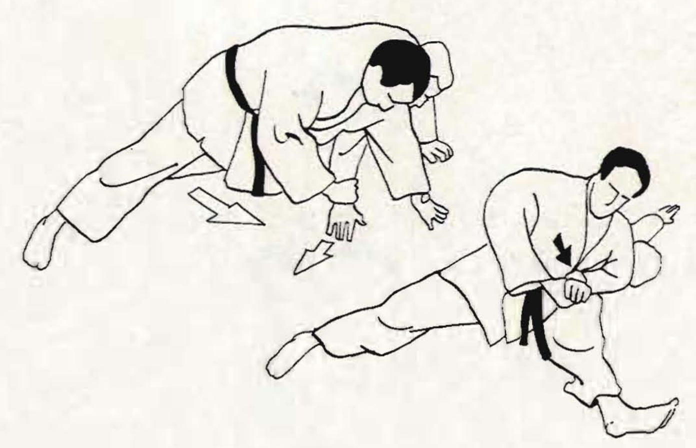


3 – Waki-Gatame

Position d'étude. Uke à quatre pattes.

1) Tori à genoux sur le côté droit dans le même sens. Passez le bras gauche devant le bras droit de Uke et prenez son poignet. Allongez-vous comme pour Kesa-Gatame en bloquant le poignet de Uke des deux mains et en allongeant son bras. Bloquez son coude sous votre aisselle et levez le poignet pour effectuer cette clé.





2) Tori à genoux sur le côté droit dans le sens inverse. Même exécution dans l'autre sens.

Les applications de Waki-Gatame sont nombreuses. Par exemple, sur sortie de Kuzure-Kesa-Gatame, sur sortie de Kami-Shiho-Gatame, sur attaque de Uke dans la position à quatre pattes etc...Cette clé est également souvent utilisée en self-défense, contre les attaques verticales ou horizontales.



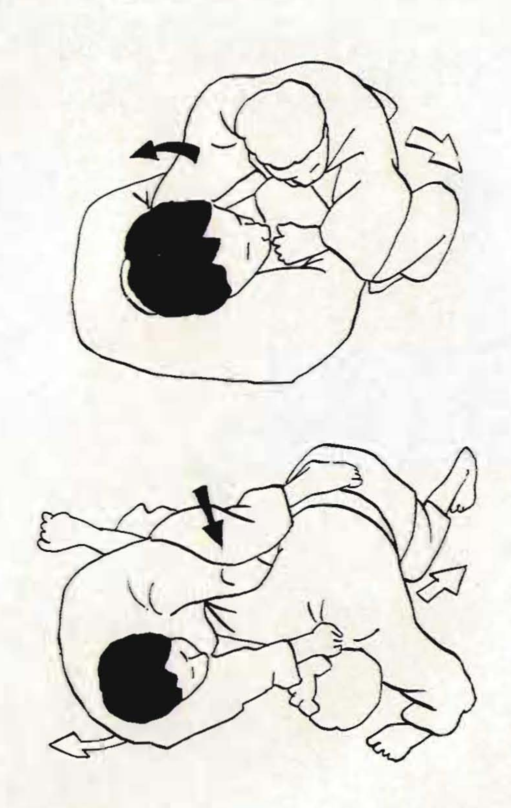


4 – Hiza-Gatame

Vous êtes à genoux face à votre partenaire. Enroulez son bras droit pour venir saisir son revers à l'intérieur. Asseyez-vous en plaçant votre pied droit sur le genou gauche de Uke. Poussez de ce pied pour déséquilibrer votre adversaire. Placez alors le genou sur son coude droit, le pied sur sa ceinture. Appuyez en maintenant Uke au col avec votre main libre.



Application sur tentative de retournement (voir entrée Tori sur le dos, Uke entre ses jambes).



Lorsque vous tentez de retournez Uke sur votre gauche, celui-ci réagit en se postant sur votre droite. Pivotez sur votre droite et éloignez- vous de lui. Placez le genou sur votre coude, le pied sur la ceinture de votre adversaire. Allongez-le en poussant du pied droit sur son genou et effectuez la clé.

5 – Ude-Gatame

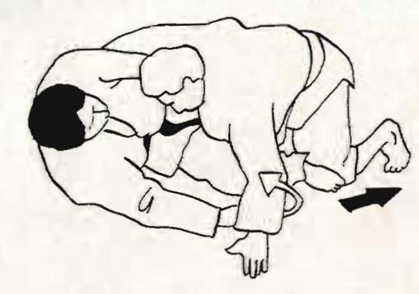
a) Position fondamentale

Uke est sur le dos. Tori à genoux sur le côté droit. Uke tente de repousser Tori du bras gauche tendu sur l'épaule droite. Tori pose le genou droit sur l'abdomen de son adversaire, bloque le poignet de Uke au creux de son cou et, en plaçant les deux mains derrière son coude, exerce une pression et une rotation.



b) Application sur une tentative de retournement

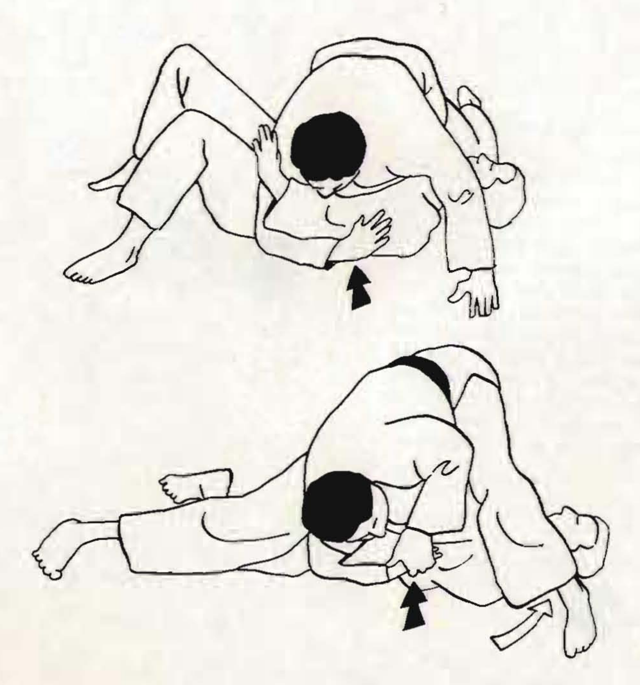
Vous êtes sur le dos, Uke entre vos jambes. Vous tentez de retourner votre adversaire et celui-ci résiste en posant la main au sol. Placez votre main derrière son coude par l'intérieur de son bras en bloquant son poignet au creux de votre coude. Placez votre autre main derrière son coude sur votre première main. Allongez Uke en poussant avec le pied sur son genou et appuyez sur son coude en tournant pour un clé efficace.





c) Applications sur Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

Vous tenez Uke en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame, la main droite sur son coude. Lorsque votre adversaire tente de vous retourner, laissez le pousser. Passez votre jambe par-dessus sa tête et placez votre cuisse sur son cou. Bloquez son poignet au creux de votre cou et en avançant vers l'avant, pratiquez Ude-Gatame.



6 – Ude-Garami, clé de bras en torsion

PREMIERE FORME



Uke est sur le dos. Tori en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame. Position fondamentale d'étude.

Uke dégage son bras vers le haut pour sortir d'immobilisation. Saisissez son poignet de la main gauche. Passez votre bras droit sous son bras et venez saisir votre propre poignet gauche, paume vers le sol. En fonction de la laxité ligamentaire de Uke, pratiquez la clé en allongeant plus ou moins son bras.



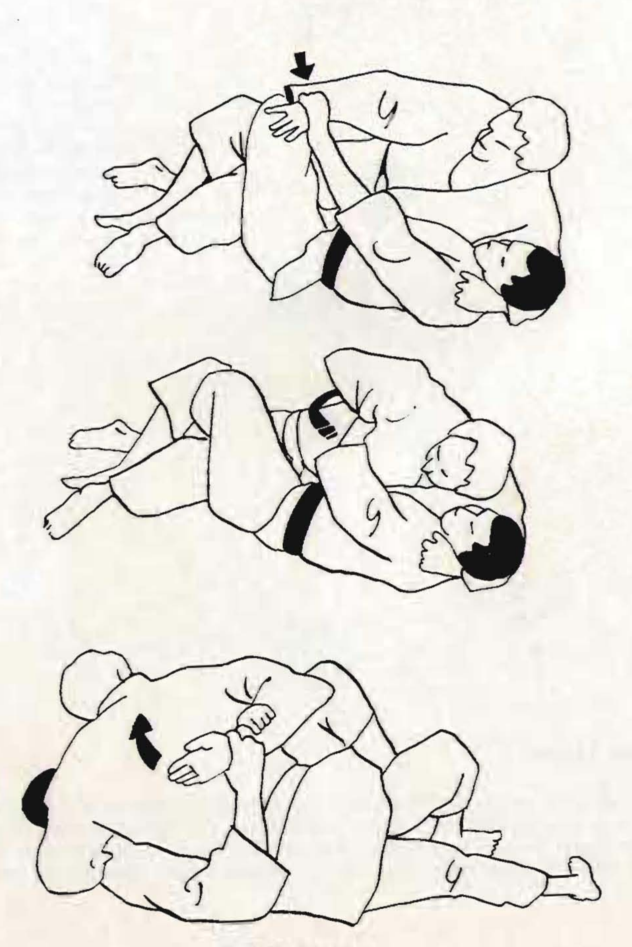
DEUXIEME FORME

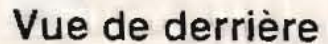
Dans la même position, Uke a son bras vers le bas. Saisissez son poignet gauche de la main droite. Passez votre bras gauche sous son bras et prenez votre poignet droit de la main, paume vers le bas. Portez-vous alors en arrière pour inciter Uke à vous retourner. Remontez lui le bras dans le dos pour effectuer la clé.

Applications :

1) Sur une attaque latérale de Uke (voir entrées de côté) ou lorsque Uke est entre vos jambes.

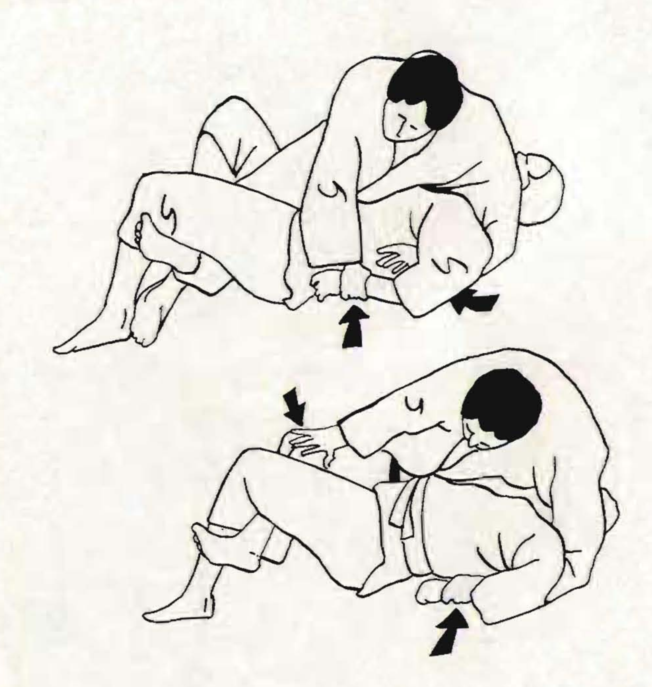
2) Sur une tentative de dégagement de jambes, saisissez le poignet de Uke lorsqu'il pousse sur votre jambe pour tenter de sortir la sienne. Poussez son bras vers son dos. Saisissez-le de votre autre main et remontez-le dans son dos.





Vue de derrière

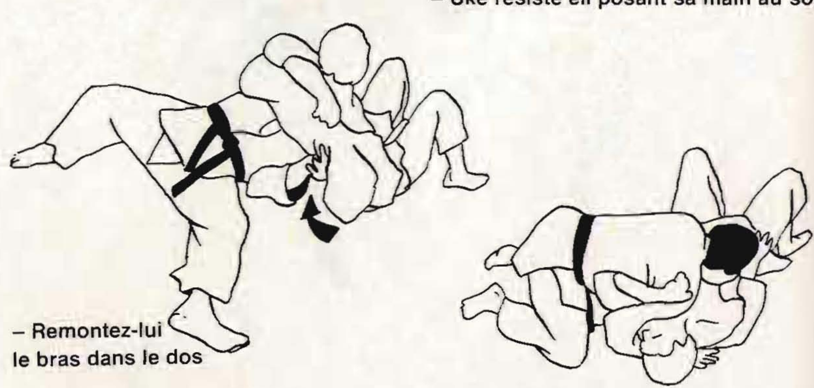
3) A l'inverse, pour Tori désirant dégager son pied, effectuez Ude-Garami des deux mains puis, lâchez la droite pour vous aider à sortir la jambe, maintenez le bras de Uke de votre main gauche. La forme Ude-Garami empêchera votre adversaire de revenir sur vous lors du dégagement de jambes.



4) Sur une tentative de retournement lorsque Uke bloque la main au sol. Poussez son poignet et attrapez-le de l'autre main. Retournez Uke et maintenez-le en immobilisation avec le bras coincé sous lui.



– Uke résiste en posant sa main au sol



– Remontez-lui le bras dans le dos

– Immobilisez-le avec le bras plié sous lui

SHIME-WAZA

LES TECHNIQUES D'ETRANGLEMENT

Etranglements de face :

Kata-Juji-Jime. 2 applications
Gyaku-Juji-Jime
Nami-Juji-Jime
Morote-Jime. 3 formes

Etranglements arrière :

Hadaka-Jime. 2 applications
Okuri-Eri-Jime. 2 applications
Kata-Ha-Jime. 2 applications
Sode-Guruma

Etranglements avec bras et jambes :

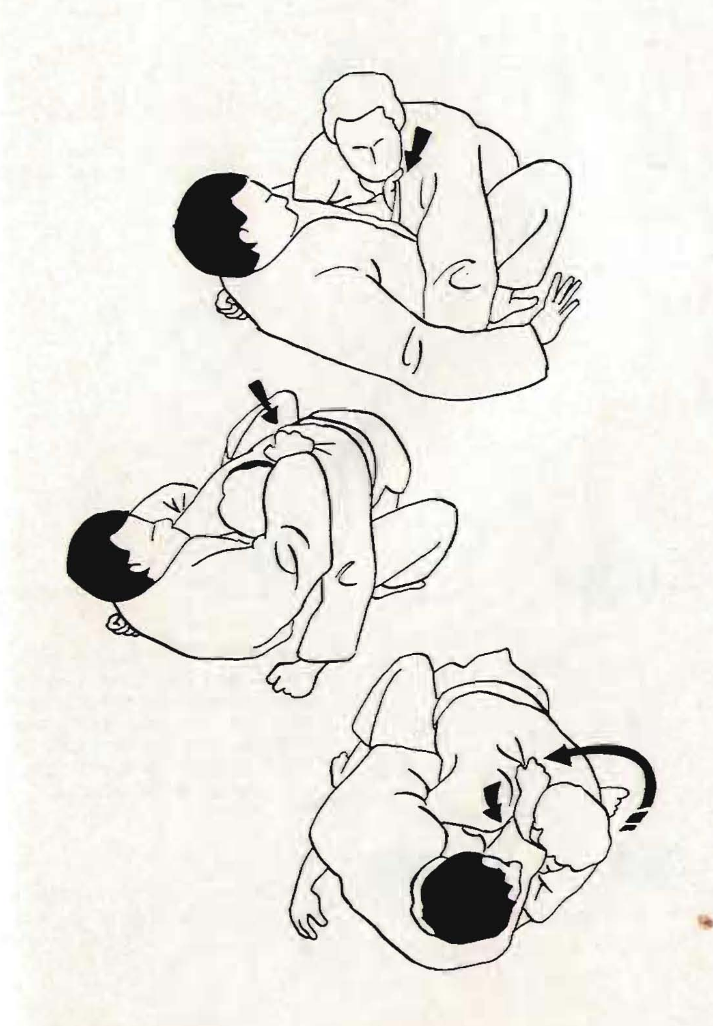
Ashi-Gatame-Jime
Sankaku-Jime. 2 applications

1 – Kata-Juji-Jime

Uke est sur le dos. Tori à genoux sur son côté droit. Saisissez le col gauche de Uke de la main droite, doigts à l'intérieur, et tendez le col. En passant la jambe droite par-dessus Uke, engagez la main gauche loin et haut vers le col, doigts à l'intérieur. Venez placer la main droite en haut du col droit, pouce à l'intérieur. Posez le genou droit au sol et avancez pour étrangler votre partenaire.

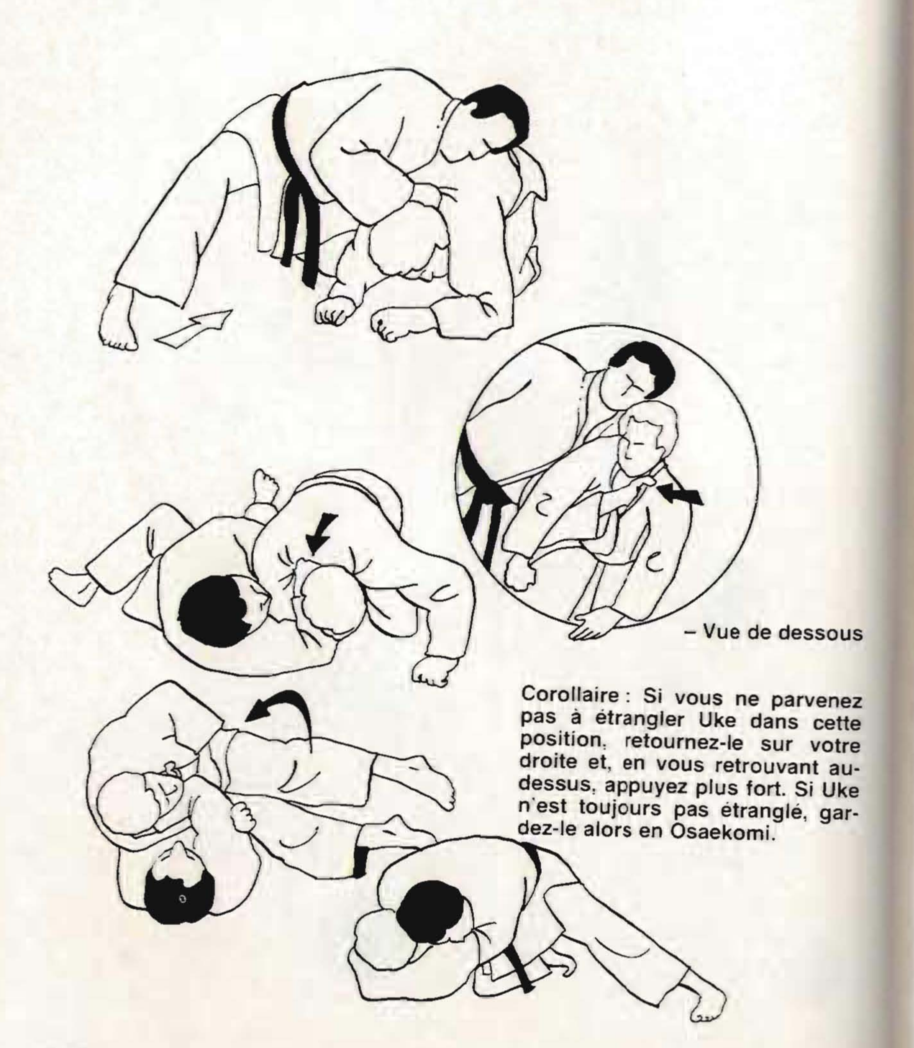
a) Application sur une entrée de face

Commencez comme pour réaliser l'entrée de face mais ne retournez pas votre partenaire. Etranglez-le. En compétition, il est souvent difficle de rentrer le pouce de la deuxième main à l'intérieur du Judogi de son adversaire. Saisissez alors le tissu dans le dos du côté de votre première main et en faisant passer votre avant-bras sur le côté gauche de la tête de Uke, étranglez-le en tirant à vous.



b) Application sur Uke à quatre pattes

Uke est à quatre pattes. Vous êtes à genoux sur son côté droit. De la main gauche et sous son bras droit, allez saisir son col gauche, pouce à l'extérieur. De l'autre main, prenez son col derrière la tête, doigts à l'intérieur et, en vous allongeant le long de Uke, étranglez-le en tirant à vous.
Point important : Placez bien votre avant-bras droit sur le côté de son cou.



– Vue de dessous

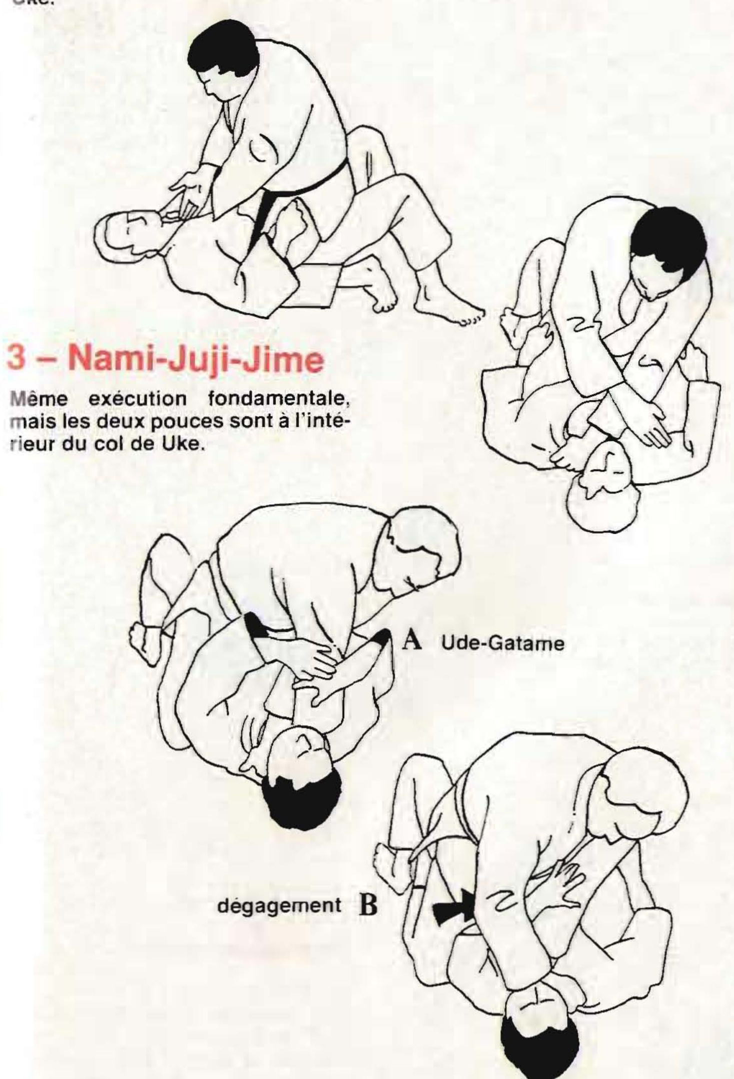
Corollaire : Si vous ne parvenez pas à étrangler Uke dans cette position, retournez-le sur votre droite et, en vous retrouvant au-dessus, appuyez plus fort. Si Uke n'est toujours pas étranglé, gardez-le alors en Osaekomi.

2 – Gyaku-Juji-Jime

Même exécution fondamentale, mais les deux pouces sont à l'extérieur du col de Uke.

3 – Nami-Juji-Jime

Même exécution fondamentale, mais les deux pouces sont à l'intérieur du col de Uke.



Les défenses sur ces trois formes d'étranglement s'effectuent soit en pratiquant une clé (Ude-Gatame) sur l'un des bras tendus de Uke, soit en intercalant un bras entre les siens.



4 – Morote-Jime

PREMIERE FORME

Uke est entre vos jambes. Saisissez ses revers, haut sous les oreilles, des deux mains non croisées, pouces à l'extérieur. Effectuez une rotation des mains vers l'intérieur pour étrangler, en tirant fortement à vous.



DEUXIEME FORME

Même saisie mais pouces à l'intérieur. Poussez des phalanges vers l'intérieur.



TROISIEME FORME

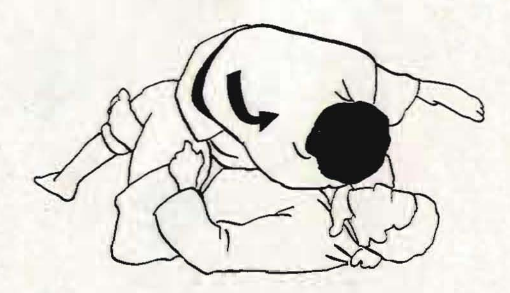
Cette forme est la plus compétitive. Saisissez le col de Uke de la main droite, paume vers le haut derrière sa tête et l'autre main également derrière la tête mais pouce à l'intérieur. Glissez sur le côté et étranglez Uke en vous mettant à plat-ventre (pour éviter un éventuel arm-lock de défense).





Application pour sortie de jambe :

Uke vous tient la jambe. Engagez votre main droite de la façon décrite précédemment, puis votre main gauche. Tournez pour dégagez votre jambe comme pour une sortie de jambe normale.



Glissez en vous éloignant de votre adversaire et étranglez-le même sans avoir dégagé votre jambe. Si votre tentative est couronnée d'insuccès, repartez de l'autre côté en roulant sur Uke. Il est bien rare que Uke ne vous lâche pas la jambe pour tenter de vous immobiliser. Etranglez-le dès lors.

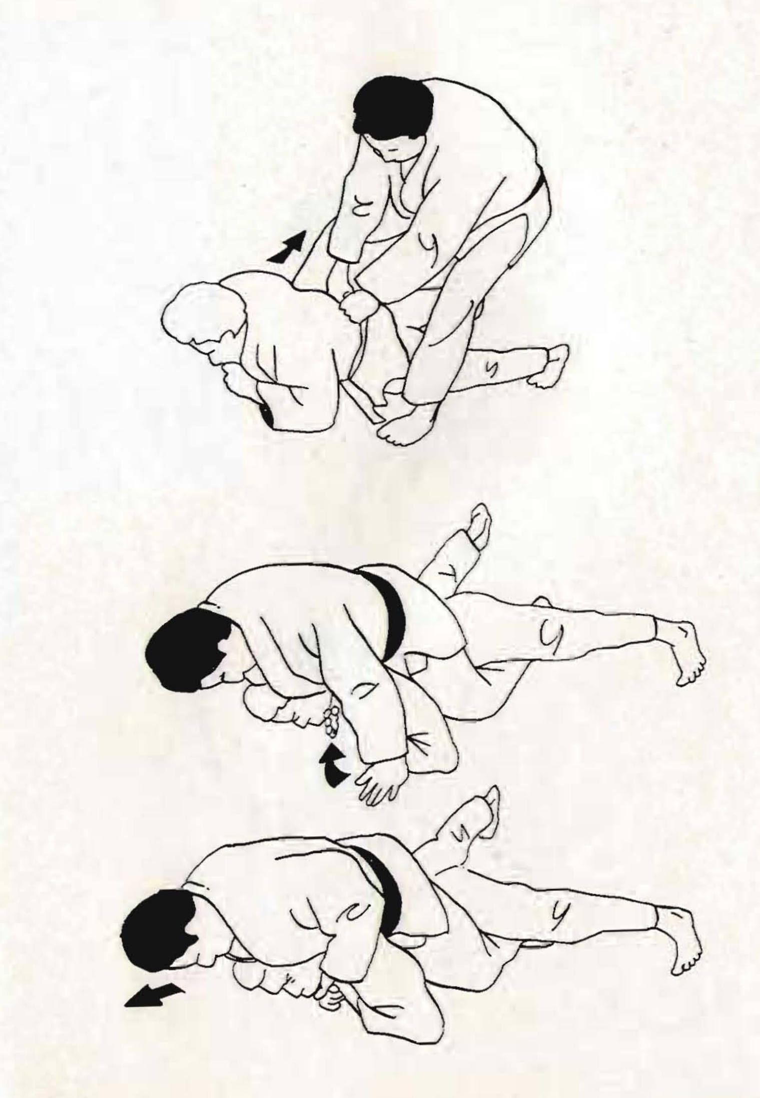
5 – Hadaka-Jime

a) Position d'étude : Uke est assis. Tori est à genoux derrière lui. Bloquez le dos de Uke avec votre genou droit et engagez le poignet droit sous le menton de Uke. Placez votre épaule derrière la tête de Uke et venez saisir votre main droite de la main gauche, paume en l'air. Reculez en appuyant de l'épaule pour étrangler.



b) Applications sur Uke à quatre pattes ou Uke à plat-ventre :

Prenez la ceinture de Uke et en passant les pieds à l'intérieur, allongez-le en poussant vers l'avant de l'abdomen. Repliez votre index droit et glissez le sous maxillaire de votre adversaire en commençant haut sous l'oreille. Passez sous le menton jusqu'à atteindre l'autre côté. Saisissez votre autre main et avancez en appuyant. Même exécution sur Uke à plat-ventre.



6 – Okuri-Eri-Jime

a) Position fondamentale d'étude :

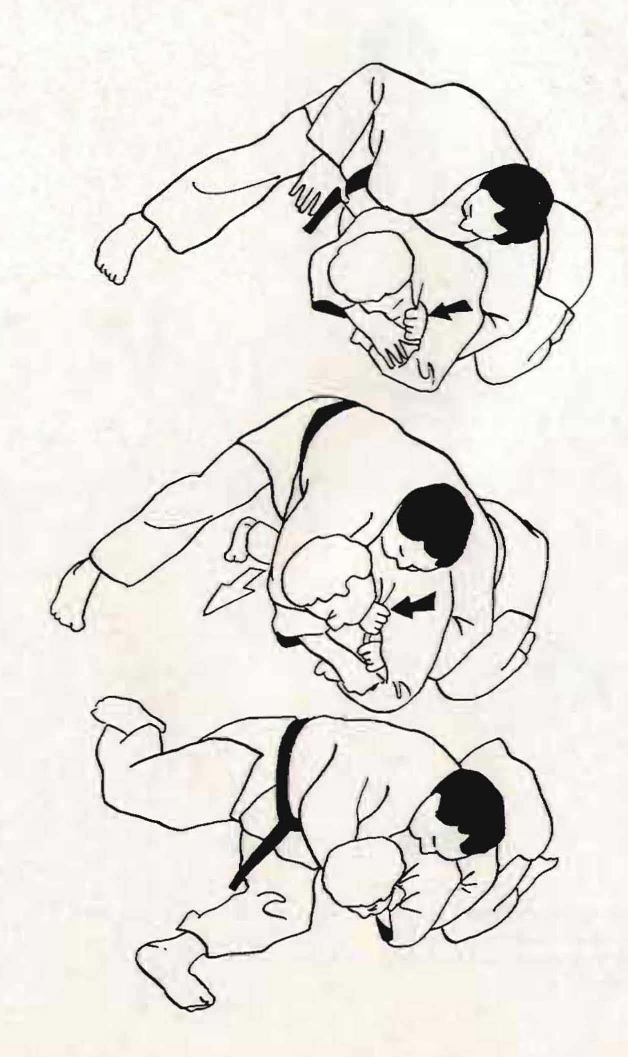
Uke est assis. Tori est à genoux dans son dos.
Passez votre bras gauche sous le bras gauche de Uke et tendez son revers. Engagez votre main droite directement sous le menton de Uke pour aller saisir son col le plus haut possible. Lâchez la main gauche et venez saisir son revers droit. Etranglez en tirant sur les deux revers en reculant et en appuyant de l'épaule droite derrière la tête.



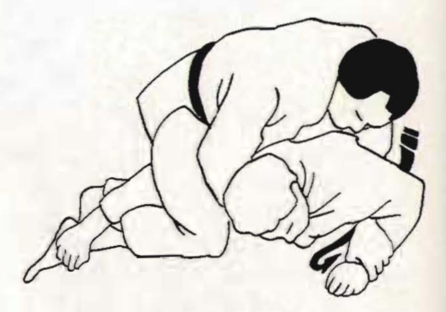
b) Application sur Uke à quatre pattes :

Uke est à quatre pattes. Tori sur le côté.

Placez-vous sur le côté droit de Uke, jambe droite en appui au sol. De la main gauche, saisissez le revers de Uke par-dessus lui sous son bras et tendez ce revers. Glissez la main droite sous son cou et saisissez le col le plus haut possible. Glissez alors vers l'avant en passant la jambe gauche en avant. Descendez votre côté sur la tête de Uke pour appuyer et étranglez-le.



Cette attaque suppose que Uke ne réagit pas. En général, un bon combattant au sol va toujours enrouler son adversaire lorsqu'il sentira le bras gauche le ceinturer (voir "entrées Tori à quatre pattes"). Pour éviter ceci, vous pouvez commencer par saisir le bras droit de Uke de votre jambe droite, ce qui l'enfermera complètement dans la technique. Vous n'avez plus besoin d'avancer vers l'avant. Prenez le poignet de Uke par l'intérieur pour éviter qu'il ne se défende en tirant des deux mains sur votre manche droite et étranglez-le.



Corollaire :
Dans cette position, vous pouvez exécuter une clé avec les jambes si Uke garde le bras tendu et Ude-Garami s'il plie le bras sur l'arrière.





Si Uke roule quand même, sur le côté pour vous enrouler, roulez avec lui et pratiquez à l'arrivée, Kata-Ha-Jime.

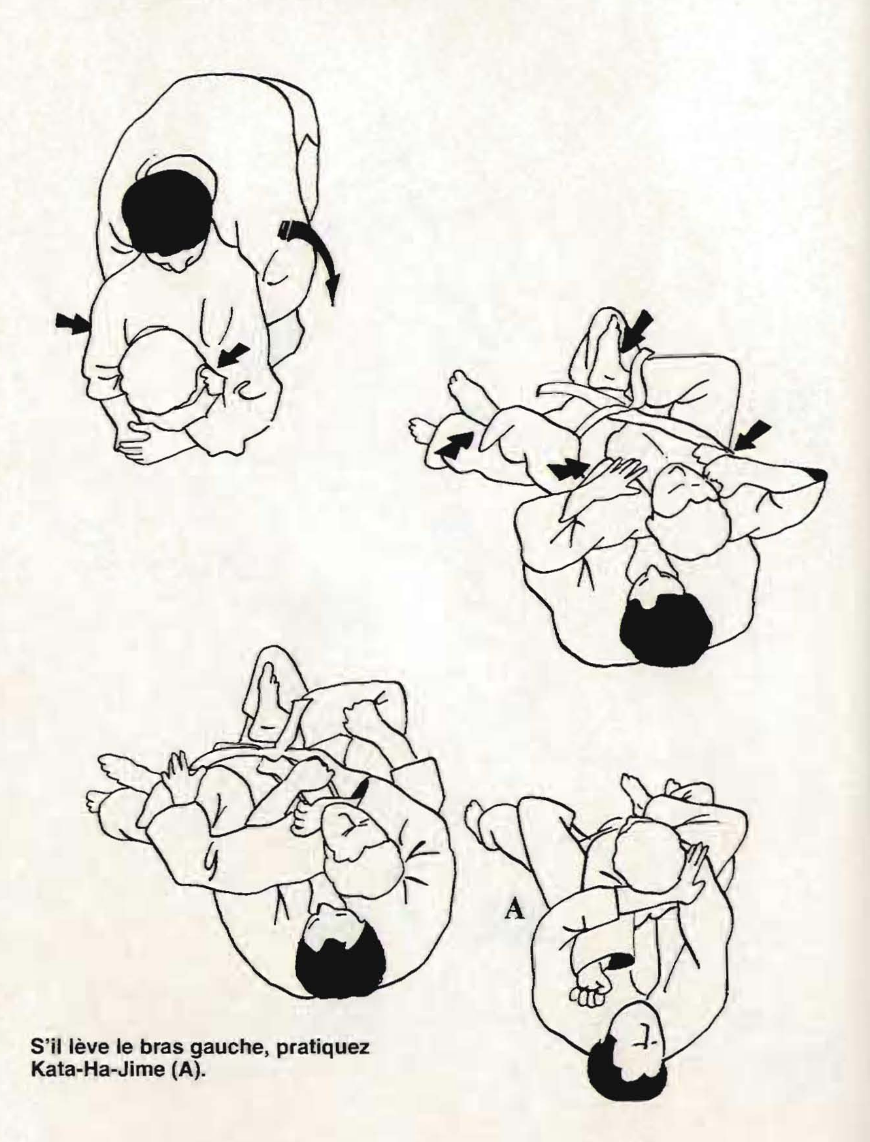
Si dans la première position, Uke défend en tirant de ses deux mains sur votre manche droite, vous ne pourrez l'étrangler. Lâchez la main gauche et, en prenant son pantalon au genou, retournez-le vers vous en diagonale. Etranglez Uke en poussant de l'épaule, ou en repassant la main à l'intérieur de sa jambe, venez saisir votre ceinture devant pour l'immobiliser.



c) Application sur une entrée :

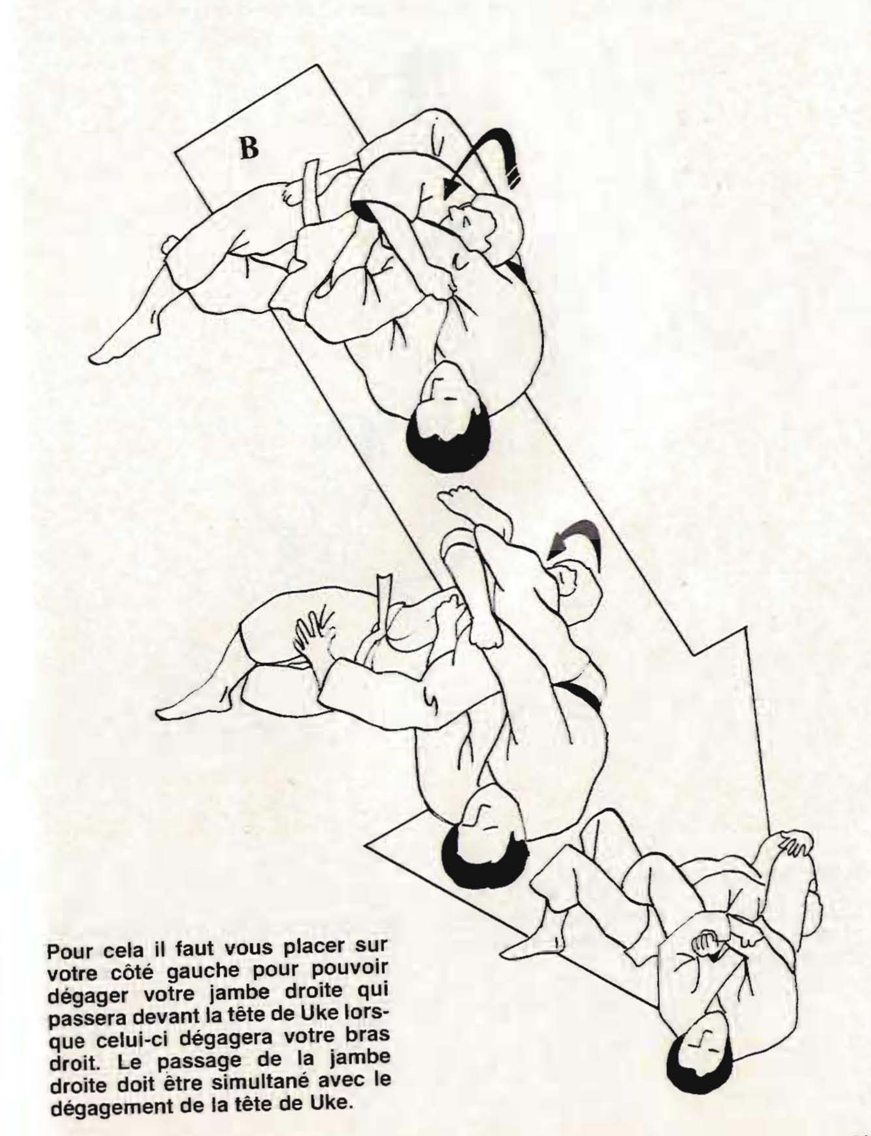
Uke est à quatre pattes. Tori est à cheval sur lui.

Saisissez les revers de Uke sous ses bras. Retournez-le sur le dos. Maintenez-le des deux pieds et pratiquez Okuri-Eri-Jime.



S'il lève le bras gauche, pratiquez Kata-Ha-Jime (A).

Lorsque Uke défend des deux mains et dégage sa tête, passez en juji-gatame (B).



Pour cela il faut vous placer sur votre côté gauche pour pouvoir dégager votre jambe droite qui passera devant la tête de Uke lorsque celui-ci dégagera votre bras droit. Le passage de la jambe droite doit être simultané avec le dégagement de la tête de Uke.

7 – Kata-Ha-Jime

a) Position fondamentale d'étude :



Même position que pour Okuri-Eri-Jime.

Lorsque Uke lève le bras gauche pour se défendre, tendez son bras gauche de votre main gauche à la hauteur de sa main et passez votre avant-bras derrière sa tête, paume vers vous.

b) Application :

Uke est à quatre pattes, Tori est devant lui.

Saisissez le col gauche de Uke sous son menton, pouce à l'extérieur de votre main gauche. Passez le bras droit sous l'aisselle gauche de votre adversaire et placez la main droite derrière sa tête. Lancez vous sous Uke, retournez-le et étranglez-le par Kata-Ha-Jime.



8 – Sode-Guruma

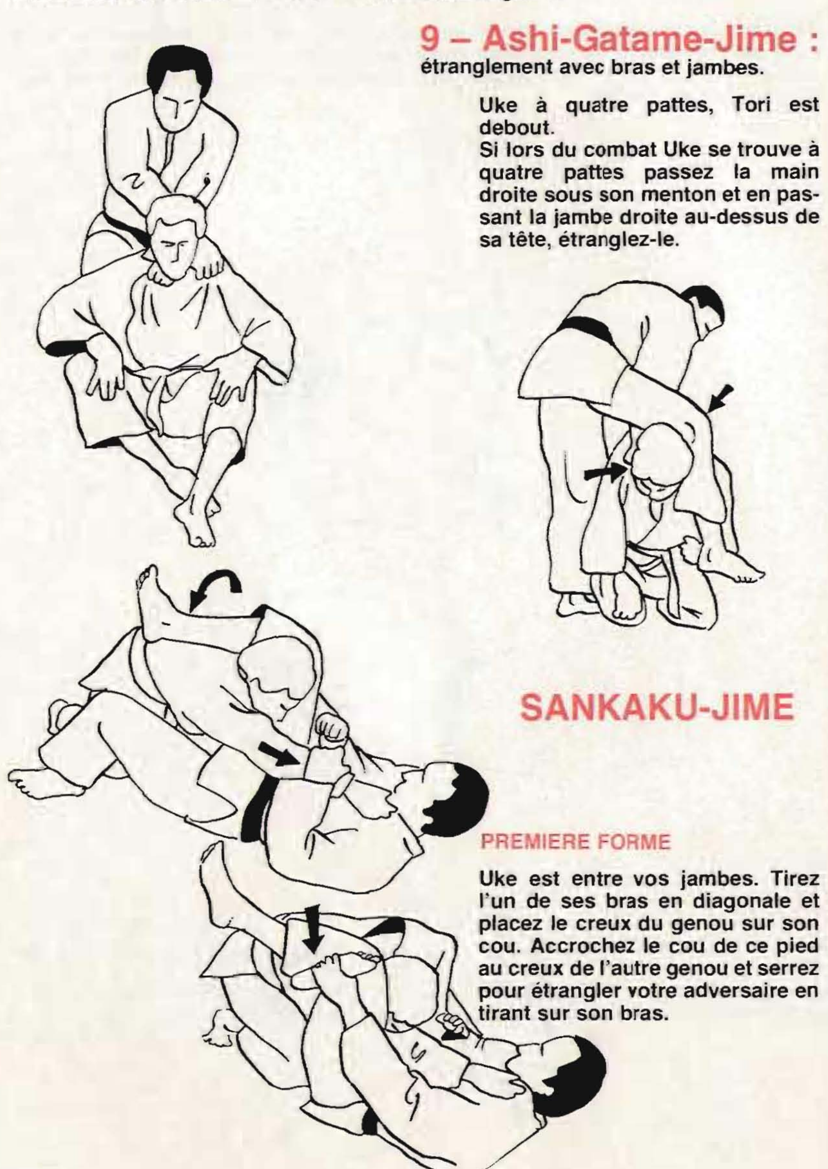
Position fondamentale d'étude : Uke assis, Tori à genoux dans son dos.

De la main gauche, saisissez le col gauche de Uke, pouce à l'intérieur, par le côté droit de sa tête. De la main droite, saisissez le col gauche de votre adversaire derrière la tête au niveau du cou et en serrant, étranglez-le.

9 – Ashi-Gatame-Jime :

étranglement avec bras et jambes.

Uke à quatre pattes, Tori est debout.
Si lors du combat Uke se trouve à quatre pattes passez la main droite sous son menton et en passant la jambe droite au-dessus de sa tête, étranglez-le.



SANKAKU-JIME

PREMIERE FORME

Uke est entre vos jambes. Tirez l'un de ses bras en diagonale et placez le creux du genou sur son cou. Accrochez le cou de ce pied au creux de l'autre genou et serrez pour étrangler votre adversaire en tirant sur son bras.

A

Uke tente de se relever. Pratiquez Juji-gatame en tournant la paume de Uke vers le haut et en pontant.

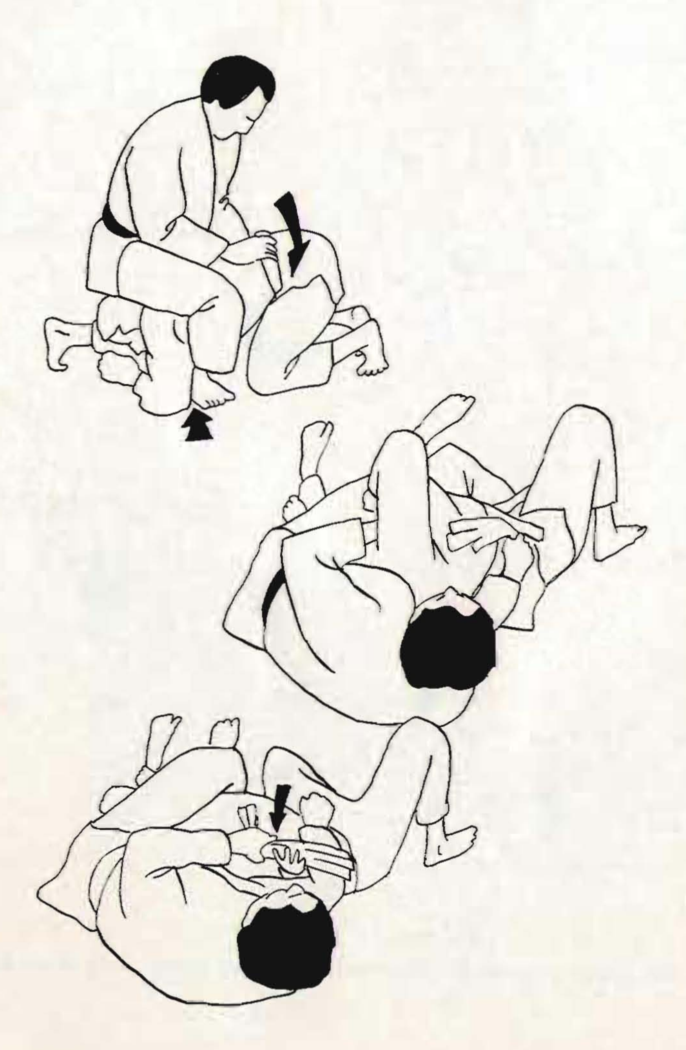
B

Vous pouvez également retourner Uke et l'immobiliser très efficacement.

DEUXIEME FORME

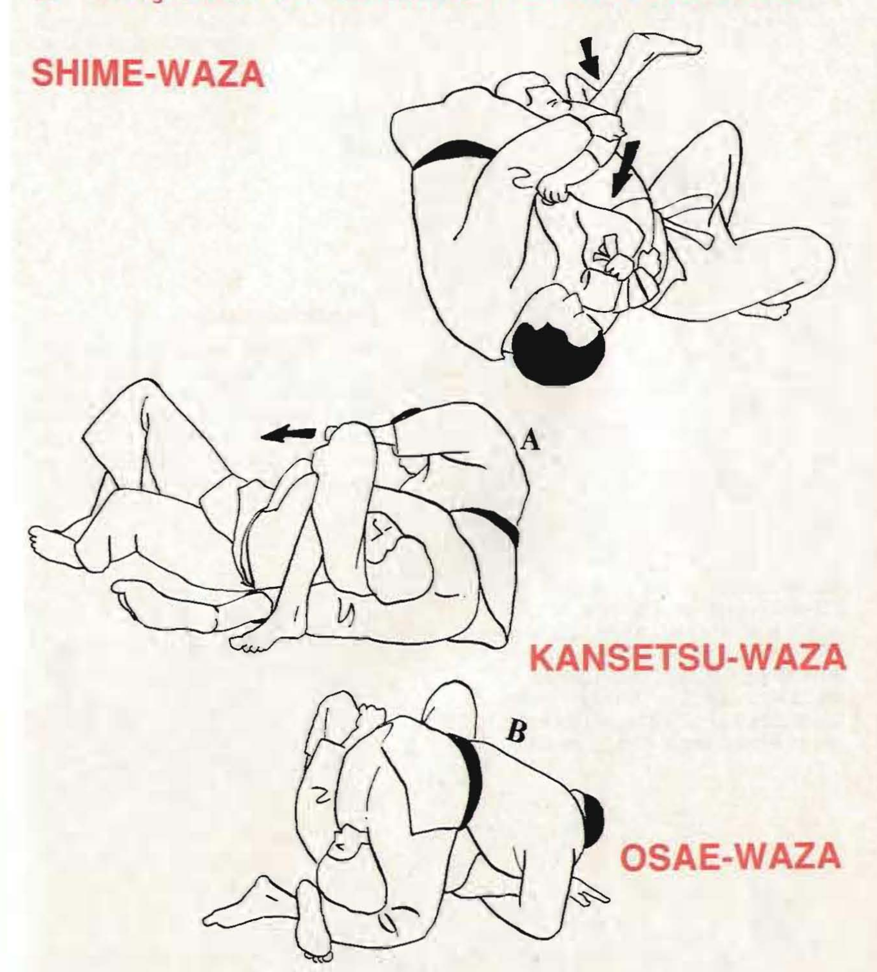
Uke est à genoux. Tori est devant lui.

Engagez le genou gauche sur le côté droit de la tête de Uke. Engagez le talon droit derrière son bras gauche. Retournez votre adversaire sur votre côté droit en tirant de la main gauche sur sa manche. Contrôlez alors le bras droit de votre partenaire en venant saisir le bas de la veste de la main gauche pour la "donner" à la main droite.



Ce bras neutralisé, faites un changement de pied et venez placer le pied droit au creux de votre genou gauche. Tirez alors sur le bras de Uke contre son cou et serrez les jambes pour l'étrangler.

3 – FAÇONS DE TERMINER SANKAKU-JIME



Corollaire :
De la main gauche sous votre jambe, venez saisir le col gauche de Uke, pouce à l'intérieur pour l'étrangler. Vous pouvez également pratiquer une clé sur le bras de votre adversaire en le repoussant à l'horizontale vers l'arrière. Vous pouvez également, si Uke n'est pas étranglé par Sankaku, remonter sur lui et l'immobiliser en diagonale.

DEGAGEMENTS DE JAMBES

Lorsque Uke tient la jambe de Tori coincée par ses deux jambes, il n'y a pas possibilité d'immobilisation. Tori doit donc dégager sa jambe pour travailler.

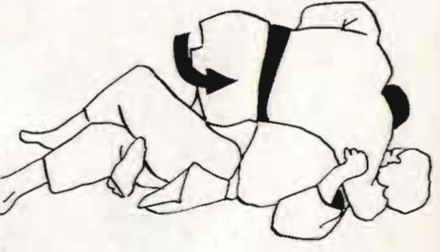
Position d'étude :

Uke sur le dos tient la jambe droite de Tori serrée entre ses jambes, pied droit au creux du genou gauche.



Première méthode :

Tori se place sur le côté droit de Uke et pousse de l'épaule sur le menton de son partenaire. De la main droite, il dégage sa jambe jusqu'à la cheville en poussant sur le genou, puis en s'éloignant de son adversaire, entoure la tête de son bras droit. Il passe en Kesa-Gatame en prenant la précaution de ne pas rester sur Uke afin de ne pas se faire renverser en arrière, il doit glisser loin sur le tapis. Pour ce faire, Tori doit inverser la position de sa jambe et tourner le genou droit vers l'extérieur.



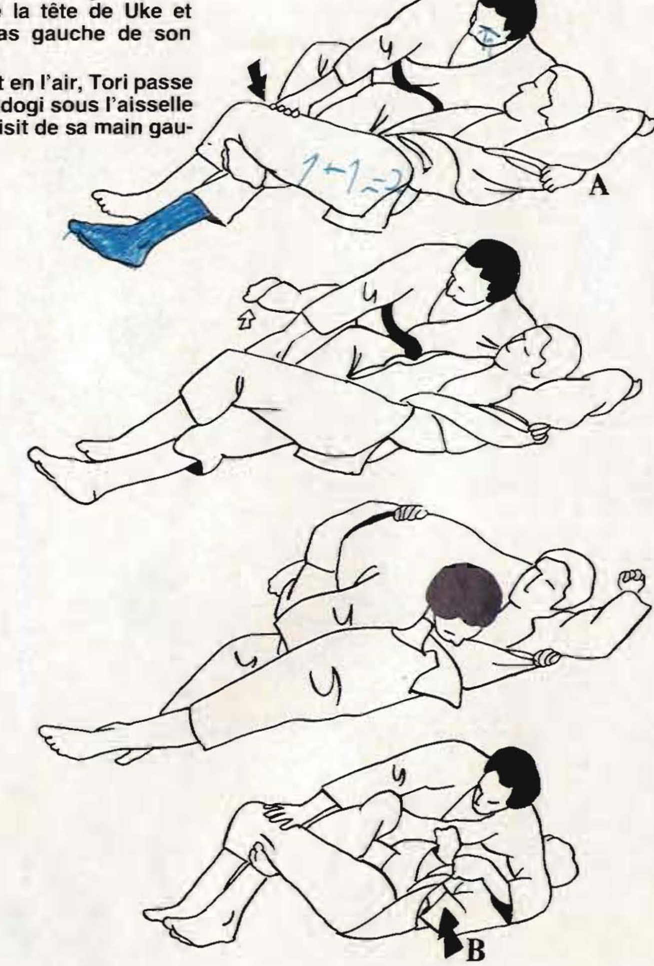


A ce moment, Uke tient encore le pied de Tori de ses deux pieds. Tori poussera alors du pied gauche sur les genoux de Uke pour dégager son pied. Il terminera en Kesa-Gatame.

Deuxième méthode :

Tori place son aisselle gauche de l'autre côté de la tête de Uke et contrôle le bras gauche de son adversaire :

a) Si le bras est en l'air, Tori passe le revers du Judogi sous l'aisselle de Uke et le saisit de sa main gauche.



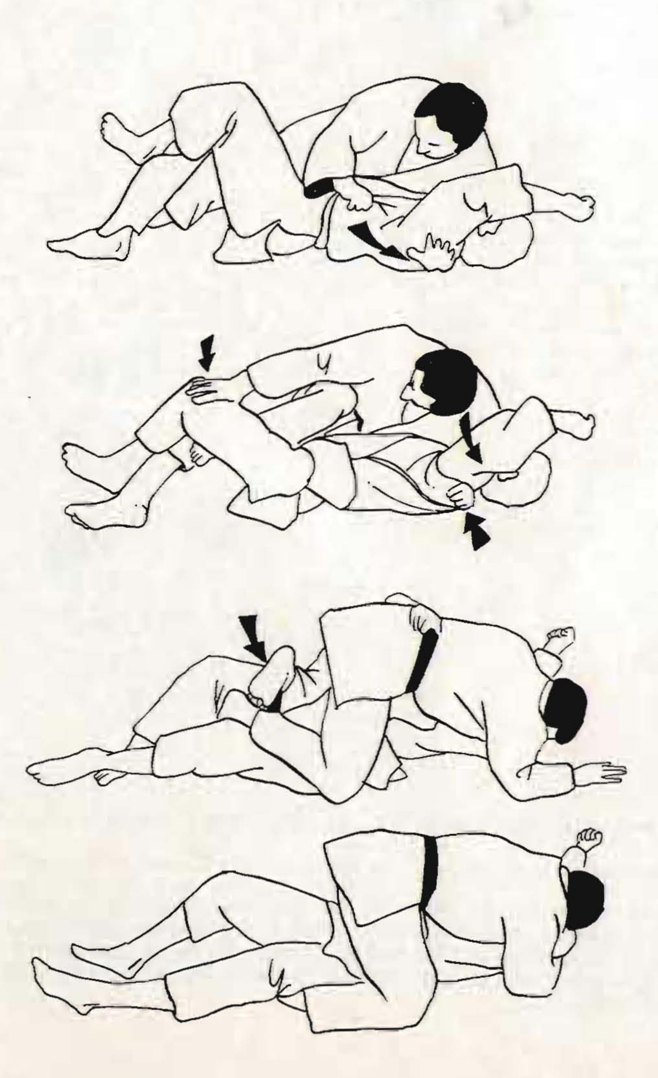
b) Si le bras est en bas, Tori entoure le poignet de Uke avec le bas de la veste.

c) Tori peut saisir le poignet gauche de Uke en Ude-Garami (voir page 124).

Tori pousse alors de la main droite sur le genou de Uke et dégage sa jambe jusqu'à la cheville. En sortant l'autre jambe vers l'intérieur, Tori pousse du pied gauche sur les genoux de Uke, sort son pied, contrôle du bras gauche le retour de son adversaire vers lui et termine en Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame ou Kuzure-Kami-Shiho-Gatame.

Troisième méthode :

Tori contrôle le bras de Uke en plaçant la tête sous son aisselle gauche, le bras gauche étant placé en l'air. Tori passe en Tate-Shiho-Gatame et dégage son pied en poussant de l'autre pied.



COMMENT ENGAGER LE RANDORI AU SOL

En Shiaï, les occasions propices au travail au sol sont innombrables en fonction des aléas de la compétition. Cependant pour l'entrainement nous pouvons sélectionner quelques positions types que l'on rencontrera le plus souvent sur les Tatamis. Exception faite de la position dos à dos (dessin N° 1) qui amuse beaucoup les enfants mais qui n'existe pas dans la réalité du Shiaï nous pouvons considérer par exemple que Uke, à la suite d'un mouvement quelconque pose le genou gauche à terre (dessin N° 2). Tori peut attaquer alors en O-Soto-Gari et suivre au sol. La position bien sûr est quelque peu désavantageuse pour Uke lors de l'entrainement. On veillera à intervertir les positions des deux partenaires. De même Uke peut être amené à poser son genou droit au sol Tori peut alors attaquer Uchi-Mata (dessin N° 3) retourner son partenaire et suivre au sol. Sur une fausse chute (N° 4) on se rapproche de la réalité de compétition. La position la plus classique lors de l'entrainement dans les clubs est bien sûr celle où l'un des partenaires est sur le dos, l'autre entre ses jambes (N° 5). Une variante, l'un des partenaires défend seulement avec un genou (N° 6) lors d'une chute comme par exemple O-Soto-Gari.

TEMPSD'OSAEKOMI

TEMPS D'OSAEKOMI	RESULTAT
De 0 à 9 secondes	rien
De 10 à 19 secondes	KOKA
De 20 à 24 secondes	YUKO
De 25 à 29 secondes	WAZARI
30 secondes	IPPON

Commandements d'arbitrage au sol

Osaekomi : Immobilisation
Toketa : Sortie d'immobilisation
Sono-Mama : Ne bougez plus
Yoshi : Reprenez
Mate : Lâchez-vous et relevez-vous

Actes prohibés au sol :

– Engager ses doigts dans la manche ou le pantalon de son adversaire.

– Saisir avec le pied le col ou la ceinture pour sortir d'immobilisation.

– Tenir uniquement la tête de son adversaire

– Pratiquez des clés ailleurs que sur le coude

– Lorsque vous êtes à genoux entre les jambes de votre adversaire, il est permit de le soulever du sol pour faire "Mate" mais interdit de le laisser retomber brutalement sous peine de Keikoku.

Faire plus d'un tour avec le bas de la veste ou la ceinture autour du poignet de votre adversaire.

Achevé d'imprimé le 30 septembre 1984
sur les presses de l'imprimerie Girotypo
N° Editeur 144 – N° imprimeur 2681
Dépôt légal 4e trimestre 1984





107, BOULEVARD BEAUMARCHAIS - 75003 PARIS
TÉL. 272.95.59 - 887.78.62

Prix : 50 F